હું રોગી છું કે નીરોગી?

લેખક—ભોગીલાલ વિક્રમલાલ વકીલ.

પ્રકાશક—ભોગીલાલ વિક્રમલાલ વકીલ.

"ધન્વંતરિ" માસિકના તંત્રી, "અનંતજીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" "હેલી અદ્ભુત ચમત્કાર," "આર્ય રસાયન-શાસ્ત્ર," "નિદાન સિંધુ અને ચિકિત્સા સાગર" ઈત્યાદિના કર્તા.

મુ. વિસનગર (ઉ. ગુજરાત.)

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૮૦૦.

ઈ. સ. ૧૯૧૬. સંવત ૧૯૭૨.

અમદાવાદ,

ધી 'ડાયમંડ જ્યુબિલિ' પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં

પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

કિંમત બે આના.

—સુખદ જીવનાર્થે પ્રભુ સ્તુતિ—

(લેખકઃ-પંડિત ભોળાનાથ શર્મા, વરસોડા.)

શિખરિણી.

અતિ આહારેથી વિવિધ તનમાં રોગ ઉપજે,
વિજાતી તત્વો સૌ દુઃખદ અતિ સ્હેજેજ નિપજે;
પછી તેનો જત્થો સ્થિર થઇ જતો નાભિ સમિપે,
મલોત્સર્ગસ્થાને પછી થકિ ભરાતો તન વિષે. ૧
પછી આખે અંગે અણુ ધિમી ધિમી રીત પ્રસરે,
બધા રોગો પશ્ચાત્ નર તનુ વિષે આવી ઉતરે;
યથા આત્મા પોતે પ્રથમ સમયે એકજ હતો,
ઉપાધિ ભેદેથી વિવિધ રૂપ—ભાવે વિલસતો. ૨
તથા એકે રોગે બહુવિધ ઉપાધિ બની રહે,
અતઃ તેને અંગે દુઃખ જળ તણી હેલી વરસે;
જનો ત્યાગો વ્યાધિ અહિત મળને દૂર કરતાં,
અને આત્મા કેરી સતત સુખદા ભાસ સ્મરતાં. ૩
અમારા દેશોમાં સુચરિત સેવા વિકસજો,
જનોના વ્યાધિને વિલય સહજે સર્વ કરજો;
પ્રભો પ્યારા આજે વિનતિ ઉરમાં સ્વીકૃત કરો,
અમારા વ્યાધિના ગિરિવર બધા સઘજ હરો. ૪
અમોને હે વ્હાલા જનક ! સુખનાં દાન અરપો,
અમારાં આ તત્વો જનપદ હિતાર્થેજ તલપો;
ક્ષુધાના સિન્ધુમાં પ્રીતિ ભરી અમે સ્નાન કરિએ,
અને દુઃખાબ્ધિથી જીવન સુખની સાથ તરિએ. ૫
પ્રભો ત્હેં દીધાં છે જળ પવન શ્રી ભાસ્કર પ્રભુ,
ન લ્હાવો લેવાતાં દુઃખી બહુ બને છે અમ તનુ;
અમો તેના સારા મધુર ઉપયોગો દિલ ભરી,
કરી લેયે એવી સુમતિ હરિ દેજો સુખ કરી. ૬

હું રોગી છું કે નીરોગી?

(અનુવાદક:—વકીલ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, સંપાદક "ધન્વંતરિ.")

[સુપ્રસિદ્ધ જર્મન ડૉકટર કુહને જેઓએ દવા અને શસ્ત્રક્રિયા સિવાય વ્યાધિ મટાડવાની વિદ્યા કે નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર "નેચરોપથી"ને સમગ્ર સભ્ય જગતની જાણમાં લાવવા માટે બહુજ પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો છે, અને જેના એક પુસ્તકના તો દુનિયાની અરાઢ કે વીશ ભાષાઓમાં તરજુમા પ્રસિદ્ધ થઇ ગયા છે, તેજ વિદ્વાન ડૉકટરે એક લોકોપયોગી નાનું વૈદકીય પુસ્તક લખ્યું છે. તે પુસ્તક એવી સરળ અને સચોટ રીતે લખાયલું છે કે તેને લક્ષપૂર્વક વાંચનાર સામાન્ય મનુષ્યો પણ પોતાને ભાવિષ્યમાં કોઇ રોગ થનાર હોય તો તેની અગમચેતી મેળવી શકે છે, અને ઘેર બની શકે તેવા, વગર ખર્ચના, ઉપાયો કરી તેવા રોગનો પહેલેથીજ અટકાવ કરી શકે છે. ક્ષય, પક્ષાઘાત, પાડું, અપસ્માર કે ફેફરા જેવા મગજના વ્યાધિઓ, તેમજ સંગ્રહણી, તાવ, શ્લેષ્મવિકાર, ઉધરસ જેવા સામાન્ય રોગો શરીરમાં પોતાનાં ચિન્હો પ્રકટ કરી દરદીને હેરાન કરવા લાગે છે ત્યારેજ તેના અસ્તીત્વ વિષે ડૉકટરો અને વૈદ્યોને જાણ થાય છે. ડૉકટરોની "ડાયગ્નૉસિસ" અને વૈદ્યોનું "નિદાન" એ બન્ને રોગની પરીક્ષા કે રોગનું નામ નક્કી કરવાનાં શાસ્ત્રો છે; અર્થાત્ અમુક અમુક જાતનાં લક્ષણો એકઠાં એક દરદીમાં મળી આવે તો તે લક્ષણો કે ચિન્હોના સમુહને અમુક "**નામ**" આપવું એમ શીખવનાર, અથવા તો શરીરમાં થયેલી જાતજાતની અવ્યવસ્થાઓનાં બહાર જણાતાં લક્ષણો કે ચિન્હોનાં વિધવિધ નામ પાડના

એકાદ "ફોઇ"ની ગરજ સારનાર જે શાસ્ત્ર તેને **"ડાયગ્નૉસીસ"** કે "**નિદાનશાસ્ત્ર**" કહેવામાં આવે છે. પરંતુ જેમ બાળક જન્મીને જગત્‌માં બહાર આવ્યા પછીજ કેટલીક મુદતે તેની ફોઇ તેનું યથા-યેાગ્ય નામ પાડવા પ્રયત્ન આદરે છે, તેજ પ્રમાણે રેાગ પ્રબળ રૂપમાં પ્રકટ થઇ ગયા પછીજ ડૉક્ટરેા અને વૈદ્યો તેનું નામ પાડવા રૂપ ફોઇનું કામ કરવા કટિબદ્ધ થાય છે. પરંતુ આવી પ્રવૃત્તિ બહુ વખાણવા લાયક નથી. જેમ કોઈ એક મહા ભયંકર હિંસક પ્રાણી ગામમાં ધસી આવ્યું હેાય તે વખતે શહેરના આગેવાન વિદ્વાનેા તે પ્રાણીનું નામ અને જાત નક્કી કરવાના કામમાં રેાકાઇ જાય તેા તેમનું તેવું વર્તન જેટલું હાસ્યાસ્પદ લેખાય તેટલીજ રેાગનાં નામ નક્કી કરવાની ધાંધળ અવ્યવહારૂ ગણાવી જોઇએ, એમ નૈસર્ગિક ઉપચારકેામાંથી કેટલાકની દલીલ છે. ગુલાબની સુગંધને અને સર્પના વિષને તેઓનાં નામ સાથે કાંઇજ વાસ્તવિક સંબંધ નથી, કેમકે તેમને ગમે તે નામ આપેા, અગર મુદ્દલ નામ ન આપેા તેા પણ ગુલાબ અગર સર્પ તેમજ બીજા દરેક પદાર્થ પેાતાનેા સ્વાભાવિક ગુણ પ્રકટ કર્યા સિવાય રહેતેા નથી. ટુંકામાં એજ કહેવાનું કે "શત્રુ અને રેાગ તેા ઉગતાંજ છેદવાં" જોઇએ, અને સ્પષ્ટપણે બળવાન બનીને તે બહાર પડે ત્યાં સુધી વાટ જોઇ અગર અજાણપણે બેસી રહેવું એ "આગ લાગ્યા પછી કુવેા ખેાદવેા" Shutting the stable–door after the steed is stolen. એના જેવું નિરૂ-પયેાગી ગણાય, કારણ કે "**न कूपखननं युक्तं प्रदिप्ते वन्हिना गृहे।**" આમ હેાવાથી સ્પષ્ટ રીતે રેાગ પ્રકટ થતા પૂર્વેજ તેની આરંભ દશામાં ખબર માણુસેાને પડી જાય, અને યેાગ્ય ઉપાયેાની તજવીજ અગાઉથીજ શરૂ કરી દેવાથી તેની પીડામાંથી ઉગરી જવાય, એવેા માર્ગ બતાવનાર એક નાનકડું પુસ્તક ડૉક્ટર કુહનેએ

ઇંગ્રેજીમાં Am I Well or Sick એ નામનું લખેલું છે, અને તેનો એક અનુવાદ મરાઠી ભાષામાં પણ શ્રીયુત્ આપાજી વિનાયક જોશીએ પ્રસિદ્ધ કરેલ છે, પરંતુ ગુજરાતી વાચકોને તેવો લાભ નહિ મળેલો હોવાથી અત્રે તેમ કરવાની પ્રવૃત્તિ અમે લોકોપયોગી અને હિતકારી ગણી છે, અને આશા છે કે " ધન્વંતરિ "ના વાચકો તેને આવકારદાયક ગણશેજ. **તંત્રી.**]

શરીરને કોઇ પણ પ્રકારનો ત્રાસ ન થતો હોય અને સર્વ ઇંદ્રિયોનો વ્યવહાર ઉત્તમ રીતે ચાલતો હોય એવી સ્થિતિ એ આરોગ્યતાનું લક્ષણ છે. વ્યાયામ કર્યા પછી થાક લાગવો, અને થાક લાગ્યા પછી નિદ્રા અથવા અન્ય રૂપથી વિશ્રાંતિ લેવાની ઇચ્છા થવી, અને યોગ્ય વિશ્રાંતિ લીધા પછી શરીર પ્રથમ હતું તેવું તાજું થવું આ બધી વાત નીરોગી મનુષ્યમાં સ્વાભાવિક હોય છે.

આપણા શરીરની રચના એવી છે કે કેટલાક અવયવોનો વ્યાપાર આપણી ઇચ્છાને આધીન રહેલો હોય છે, અને આપણે જ્યારે તેને કંઇ આજ્ઞા કરીએ છીએ ત્યારેજ તે અવયવ હાલચાલ કરે છે; પરંતુ કંઇ ઇંદ્રિયો એવી છે કે તેનો વ્યાપાર આપણી ઇચ્છા ઉપર અવલંબીને રહેતો નથી, અને આપણી ઇચ્છા હોય કિંવા ન હોય તો પણ પોતે કોઇ સ્વતંત્ર નિયમને અનુસરી પોતાનું કામ નિરંતર ચાલુજ રાખે છે.

ઉદાહરણઃ—આપણે આપણો હાથ ઉંચો કરવાની ઇચ્છા કરીએ તોજ તે ઉંચો થાય, નહિ તો ઉંચો થતો નથી. પરંતુ આપણું પેટ અને જેના યોગથી આપણે શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ મૂકીએ છીએ તે ફેફસાંની સ્થિતિ તેવી નથી. આપણા મનમાં હોય કિંવા ન હોય તો પણ જ્યાં સુધી શરીરમાં આત્મા હોય છે ત્યાં સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રહેવાનીજ. ઉપરના બે પ્રકારો પૈકી બીજા પ્રકારની ઇન્દ્રિયોનો વ્યા-

પાર જ્યાં સુધી એકસરખો અને અડચણરહિત ચાલતો હોય છે ત્યાં સુધી તે ચાલે છે કે નહિ તેની આપણને સાધારણ રીતે ખબર પડતી નથી. આપણા ઉદરમાં અન્ન પાચન થવાની ક્રિયા નિરંતર ચાલુ હોય છે, પરંતુ એ ક્રિયા ચાલુ છે એની ખબર આપણને પડતી નથી, પણ જ્યારે અપચો થાય છે અને ઓડકાર આવે છે, પેટમાં પવન ભરાય છે, પેટમાં દુખવા લાગે છે વગેરે વિકાર થવા લાગે છે, તે વખતે આપણને સમજાય છે કે પચનક્રિયા જેવી કંઇ ક્રિયા છે, અને તે બરોબર ન ચાલવાથી આપણને આ વિકાર થાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે શરીરના હમેશના વ્યાપારમાં કંઇ ફરક પડી આપણા જીવને કંઇ અસ્વસ્થતા જણાય ત્યારે આપણા શરીરને કંઈ પણ વિકાર થયો છે એમ આપણી ખાત્રી થાય છે. ઉદાહરણ–દરરોજ પ્રમાણે ભોજન કર્યા પછી આપણને આનંદ કે તૃપ્તિ ન જણાતાં જો અસ્વસ્થતા જણાય તો આપણો કોઠો બગડયો છે, કિંવા આપણે જે અન્ન ખાધું છે તે નુકસાનકારક થશે, એમ સમજવું; કારણ આપણા શરીરની રચના એવી છે કે શરીરના એકાદ ભાગમાં, અથવા એકાદ ઇંદ્રિયની ક્રિયામાં ફેરફાર પડયો તો તેનાં પરિણામ આપણા આખા શરીર ઉપર થયા વિના રહેતાં નથી. જેમ ઘડીઆળમાં એક ચક્ર બરાબર ચાલ્યા કરે છે તો બાકીનાં બીજાં ચક્ર પણ બરાબર ચાલે છે, કિંવા જેમ હોજના પાણીમાંથી એક ગાગર ભરીને પાણી લઇએ તો બાકી રહેલા હોજ-માંના પાણીનાં સર્વે પરમાણુઓ હાલવા લાગે છે તેજ પ્રમાણે શરી-રની સ્થિતિ છે.

શરીરની આ સ્થિતિનો અનુભવ આપણ સર્વેને છે. આપણા હાથને જો કાંઇ ઇજા થઇ હોય તો તે ઇજાને લીધે આપણાથી તે હાથે કંઈ કામ થતું નથી; એટલુંજ પરિણામ નીપજે છે એમ નથી. પણ જે ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર આપણી ઇચ્છાને અવલંબી હોતો નથી એવાં

ફેફસાં, અને અન્નાશયાદિ ઇન્દ્રિયો ઉપર પણ પરિણામ થયા વિના રહેતો નથી. ઘા વાગ્યો હોય, માથા ઉપર ફોલ્લો થયો હોય, કિંવા શરીરના એકાદ ભાગ ઉપર ગુમડું થયું હોય, તો તેનાથી ક્ષુધા (ભૂખ) કમી થઇ જાય છે એટલુંજ નહિ પણ કોઇ કોઇ વખત જ્વર પણ આવે છે, એ વાત સર્વના અનુભવમાં આવી હશેજ. આજ પ્રમાણે એકાદ ભાગમાં થએલા વિકારનું પરિણામ શરીરના સર્વ ભાગ ઉપર થાય છે એ વાત અનુભવસિદ્ધ છે. આ પ્રમાણે પરિણામ થવાનું કારણ આપણા શરીરમાં સર્વ ઠેકાણે પથરાઇ રહેલા જ્ઞાનતંતુ છે. આ જ્ઞાનતંતુથી શરીર એટલું બધું છવાઇ રહ્યું છે કે તેના વિનાની આખા શરીરમાં એક પણ જગા નથી. શરીરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર એક બારીક સોયનું અણીયું ખોસી જોશો તો તે જગાએ તમને જ્ઞાનતંતુ છે એમ ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ. અર્થાત જ્ઞાનતંતુ સર્વ શરીર ઉપર પ્રસરી રહેલા હોવાથી એવું પરિણામ આવે છે કે શરીરમાં કોઇ પણ જગાએ ફેરફાર થાય છે તો તેની અસર સર્વ શરીર ઉપર પ્રસરે છે. આ ઉપરથી આપણે કહી શકીએ છીએ કે શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર રોગ થયો હોય તો તેનું પરિણામ સર્વ શરીર ઉપર થોડું ઘણું પણ થવુંજ જોઇએ, અને તે વાત જ્યારે ખરી છે ત્યારે ઉલટપક્ષે આપણે એમ પણ કહી શકીએ કે જ્યાં શરીરની એકાદ ઇન્દ્રિયનો વ્યાપાર ઉત્કૃષ્ટ રીતે ચાલતો હોય ત્યાં તે શરીર પૂર્ણ નીરોગી હોવું જ જોઇએ.

એકાદ વિકાર થયા પછી અને પુષ્કળ દિવસ ગયા પછી શરીરમાં એટલો ફરક થાય છે કે તે ફરક આપણાથી ઓળખી શકાય છે. એ ફેર બારીક નજરથી અવલોકન કરનાર મનુષ્યને ચહેરા ઉપર સ્પષ્ટપણે દેખાય છે. એનું કારણ એવું છે કે શરીરના બીજા ભાગ કરતાં ચહેરા ઉપર પુષ્કળ જ્ઞાનતંતુ છે; અને તેથી શરીરના વિકારોની મુખ ઉપર

છાયા સ્પષ્ટપણે દેખાઇ આવે છે. એકાદ રેાગ વિશેષ બળવાન હેાય તેા તેથી ચહેરા ઉપર એટલેા ફરક પડે છે કે અનાભ્યાસી માણસ પણ એવા ચહેરા ઉપરથી તે માણસને કંઇ રેાગ હેાવેા જોઇએ એવું પારખી શકે છે. જે રેાગની વૃદ્ધિ શરીરમાં ધીમે ધીમે થાય છે એવા રેાગ આરંભમાં ચહેરા ઉપરથી પારખી કાઢવાનું કામ ઘણું કઠીણ હેાય છે, પરંતુ બીલકુલ અશક્ય નથી. જે પ્રમાણે આપણા આર્ય વૈદકમાં નાડી પરીક્ષા, મૂત્ર પરીક્ષા, વગેરે રેાગેાની પરીક્ષા છે તેજ પ્રમાણે આ નવીન વૈદ્યક પદ્ધતિના મૂળ પ્રવર્તક ડૉ. કુહનેએ ઉપર લખેલા તત્વ પ્રમાણે રેાગ ઓળખવા માટે "**મુખપરીક્ષા**" એ નામનું શાસ્ત્ર રચેલું છે, અને તેણે અવલેાકન અને અભ્યાસના યેાગથી આ શાસ્ત્રમાં એટલી બધી નિપુણતા મેળવી છે કે ચહેરેા અને ડેાક જોઇ વિકાર ક્યાં થયેા છે અને તે કેટલે સુધી વૃદ્ધિ પામ્યેા છે તે કહી શકે છે. કેવળ ચહેરેા જોઇ અમુક રેાગ થયેા છે એવું એકદમ કહેનાર એવા પુનાના સ્વર્ગસ્થ સુપ્રસિદ્ધ કૈલાસવાસી વૈદ્યરાજ મેંધળેને જેમણે જોયા હશે તેમની ઉપર કહેલી વાત ઉપર સહજ શ્રદ્ધા બેસશે. ડૉ. કુહને એમણે મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર ઉપર સ્વતંત્ર ગ્રંથ લખેલેા છે તે જોઈ વાંચનારે ખાત્રી કરી લેવી. મુખચર્યા ઉપરથી રેાગનું સ્થાન ઓળખવાની વિદ્યા ટુંકામાં સમજાવી દેવી શકય નથી, અને જે અર્થે આ વિદ્યામાં કંઇ અંશે ગુરૂમુખની આવશ્યકતા છે તે અર્થે આ વિષય હાલ પડતેા મૂકવેા પડે છે.

અન્નનું પચન, રક્તની શુદ્ધિ અને ઉત્પત્તિ તથા અભિસરણ કરનારી ઇન્દ્રિયેા એ સર્વ ઇન્દ્રિયેામાં આપણા શરીરને અત્યંત મહત્વની છે એ ઇન્દ્રિયેા અનુક્રમે અન્નાશય અને હૃદય છે. અને તેનેજ રેાગ થવાની વધારે બીક છે. પુષ્કળ વૈદ્યેાનું એવું કહેવું છે કે શરીરમાં જે જે રેાગ થાય છે તેનું મૂળ કારણ અપચેા અથવા

અજીર્ણ છે, કારણ અન્નપચનની ક્રિયા બરાબર ન થઇ એટલે શુદ્ધ રક્ત તૈયાર થતું નથી, અને શરીરને શુદ્ધ રક્ત ન મળ્યું એટલે શરીરનું યોગ્ય પોષણ થતું નથી. અર્થાત્ શરીરનું યોગ્ય પોષણ ન થવાથી અશક્તિ આવે છે અને રોગ થવાની શરીરની પાત્રતા વધે છે.

અન્નનું ઉત્તમ પચન એટલે શું ? જેમનું અન્ન પચન તદ્દન ઉત્તમ રીતે ચાલે છે એવા જગતમાં ઘણાજ થોડા માણસો જોવામાં આવે છે. આવા લોક તે એજ કે જેમને કોઈ પણ જાતનો રોગ ન થતાં જેઓ ખરેખરા વૃદ્ધ થઇ મરે છે તેજ છે. આવા લોક દુનિયામાં થોડાજ હોય છે એમાં આશ્ચર્ય માનવાનું કારણ નથી; કારણ આપણે આપણી હોજરીમાં પુષ્કળ ખોરાક ભરી તેનો દુરૂપયોગ કરીએ છીએ તેવો દુરૂપયોગ બીજી કોઈ પણ ઇંદ્રિયનો ભાગ્યેજ થતો હશે. ખાવા-પીવાના કામમાં આપણે ગાંડા બનીએ છીએ અને સુમાર વગરનું જમીએ છીએ તેથી આપણી પચનક્રિયા બગડે છે. ખાવા પીવામાં હદ બહાર જઇ પચનક્રિયાને બગાડવી એ રોગનો પાયો આપણે આપણા હાથે નાંખ્યા બરાબર છે; કારણ સર્વ રોગનું મૂળ અપચનજ છે એમ આપણે આગળ કહી ગયા છીએ. આવા પ્રકારની અવસ્થાનો આરંભ ક્યારથી થાય છે તેની સૂચના આપણને આપણી પ્રકૃતિદ્વારા મળે છે. ઓડકાર આવવા, પેટ ફુલવું, નળમાં વાયુ ભરાવો, અને મોળ આવવી, એ પચનક્રિયા બગડવાનાં ચિન્હ છે. પરંતુ તે નજરે પડયા છતાં આપણે તેને ક્યારે ગણકારીએ છીએ ? તેનાથી જ્યારે આપણને વિશેષ ત્રાસ થાય છે ત્યારે આપણી શુદ્ધિ ઠેકાણે આવે છે અને આપણે વિચાર કરવા લાગીએ છીએ. આવી સ્થિતિ આવવા પહેલાં આપણા શરીરમાં પચનક્રિયા બરાબર ચાલે છે કે નહિ એ સમજવું તદ્દન શક્ય છે અને તે રીત પણ સહેલી અને ખાત્રી લાયક છે. જે દ્વારથી આપણે મળ વિસર્જન કરીએ છીએ તે

દ્વારની રચના એવી છે કે આપણું અન્ન પચન જે રીતે થવું જોઇએ તે રીતે થતું હોય તો મળદ્વાર મળ વિસર્જન કરતી વખતે બીલકુલ મળથી ખરડાવું ન જોઇએ. એટલે અન્નનું બરાબર પચન થતું હોય તો મળ એટલો ઘટ્ટ અને બંધાયલો થાય કે તેનો કંઇ ભાગ આપણા અંગને ખરડે નહિ અને મળદ્વાર તદ્દન સ્વચ્છ રહે છે. જ્યારે જ્યારે મળ વિસર્જન કર્યા પછી આપણું મળદ્વાર અસ્વચ્છ રહે અને પાણી વડે ધોવા વિના ચાલેજ નહિ ત્યારે ત્યારે આપણે સમજવું કે અન્નનું યોગ્ય રીતે પચન થયું નથી. વન વગડામાં ખુલ્લી હવામાં ફરનારાં નીરોગી જાનવરો જ્યારે મળ વિસર્જન કરે છે ત્યારે તેમના મળદ્વારને તે મળ બીલકુલ ખરડાતો નથી અને મળદ્વાર બીલકુલ સ્વચ્છ રહે છે. આ સંબંધે આપણને બકરાં, ગાયો, ઘોડા, ઇત્યાદિનાં ઉદાહરણ પ્રત્યક્ષજ છે. અને તેજ પ્રમાણે જે જાનવરનાં મળદ્વાર મળ વિસર્જન કર્યા પછી સ્વચ્છ રહેતાં નથી તે જાનવર રોગી છે એવું આપણને તપાસ કરવાથી જણાશે. આ પ્રમાણે જ્યારે જાનવરને મળદ્વાર સ્વચ્છ રાખવા સારૂ પાણીની જરૂર પડતી નથી ત્યારે આપણને શા માટે જરૂર પડે છે? અર્થાત્ આપણી પ્રકૃતિ તેમના જેટલી નીરોગી નથી. સિવાય ઉલટ બાજુથી આપણને એવું પણ જણાય છે કે જે જાનવરો શહેરમાં બંધીયાર હવામાં રહે છે, અને જેને આપણે નજરમાં આવે તે પદાર્થ ખાવાને મુકીએ છીએ, અને જેમની પાસેથી આપણે રાત્રિ દિવસ અનિયમિતપણે કામ લઇએ છીએ એવાં જાનવરની સ્થિતિ ઉપરની બાબતમાં વનવગડામાં રહેનાર અને ઘાસ કડબ ખાનારાં જાનવરો કરતાં ભિન્ન હોય છે. આવાં શહેરમાં રહેનાર જાનવરનાં મળદ્વાર તેટલાં સ્વચ્છ રહેતાં નથી. શહેરમાં ભાડુતી ગાડીના ઘોડાની સ્થિતિ જેણે જોઇ હશે તેને માલુમ હશે કે એવા ઘોડાના મળમાં કેટલી દુર્ગંધ આવે છે અને તેનું મળ-

દ્વાર મળ વિસર્જન કર્યા પછી કોઇ કોઇવાર કેટલું અસ્વચ્છ રહે છે. શહેરનાં ગાય, ભેંસ, બળદની પણ આવીજ સ્થિતિ હોય છે. આ ઉપરથી એટલું તેા સિદ્ધ થાય છે કે જેની પ્રકૃતિ પૂર્ણપણે નીરોગી હોય છે તેનો મળ એવી અવસ્થામાં શરીરની બહાર પડવેા જોઇએ કે તેના સ્પર્શથી મળદ્વાર બીલકુલ ખરડાવું ન જોઇએ અને તેને સ્વચ્છ કરવા માટે પાણીની જરૂર પડવી ન જોઇએ. એવી જેની સ્થિતિ હોય છે તે માણુસ તદ્દન નીરોગી હોવોજ જોઇએ. પછી તે દિવસમાં ગમે તેટલી વખત મળ વિસર્જન કરવા જાય તેની હરકત નથી. એ પ્રમાણે જેનું મળદ્વાર મળ વિસર્જન કર્યા પછી એટલું સ્વચ્છ રહે છે કે જેને પાણીની પણ અનિવાર્ય જરૂર રહેતી નથી તે માણસે પોતાની પ્રકૃતિ તદ્દન નીરોગી છે એમ નિર્ભયપણે પ્રતિજ્ઞા ઉપર સર્વને કહેવા જરા પણ હરકત નથી.

પચનક્રિયા બગડવાનાં કારણેા ને તેનાથી થતાં દુષ્ટ પરિણામ.

અનિયમિતપણાનું વર્તન, અતિશય મસાલાવાળા અથવા અતિશય તીખા પદાર્થ ખાવાથી અગર માંસ મદ્યનું સેવન કરવાથી આપણી પચનક્રિયા બગડે છે. તદ્દન સાદું અન્ન મિત પ્રમાણમાં ખાવાથી પ્રકૃતિ બગડવાનો સંભવ ઘણોજ થેાડેા રહે છે. આ કારણથી યેાગી લેાકેા તદ્દન સાદેા અને નિયમિત આહાર કરે છે. આ માર્ગ છોડીને આપણે તદ્દન ઉલટા માર્ગે ચાલીએ છીએ. આપણે અન્નની ભાતભાતની વાનીઓ બનાવી પેટમાં ઘાલીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ જે પદાર્થ પચવામાં હલકા હોય છે છતાં પણ તેમાં સ્વાદ લાવવા માટે તેને સારી પેઠે પકવીને જડ કરીએ છીએ. આવા પ્રકારના પદાર્થ અને માંસ વગેરે ખાઇને આપણે પેટમાં તેનાથી સહન થાય તે કરતાં જાસ્તી બેાજો નાંખીએ છીએ. કોઈ કોઈ વાર ખાધેલું અન્ન પેટમાં જલદી પચી જાય માટે સેાડાવૉટર અને મદ્ય વગેરે પદાર્થનું સેવન કેટલાક લોકોને કરવું

પડે છે. આ બંને માર્ગનો પરિણામ એવો થાય છે કે આપણે હોજરી પાસેથી કોઈ કોઇ વાર વ્યાજબી કરતાં વધારે કામ લઇએ છીએ, અને કોઇ કોઇ વાર તેનું કામ સોડાવૉટર વગેરે પદાર્થથી કરાવીએ છીએ. કોઈ પણ પદાર્થનું સત્વ અથવા અર્ક લેવાથી પચન ઇન્દ્રિયને આપણે અશક્ત કરીએ છીએ.

આ પ્રકારના અનિયમિતપણાનો પરિણામ એવો થાય છે કે આપણા ઉદરની અન્ન પચવવાની સ્વાભાવિક શક્તિ કમી થાય છે. કારણ એવો નિયમ છે કે વાજબી કરતાં વધારે શ્રમ કરવો, અથવા શક્તિ કરતાં કમી શ્રમ કરાવવો, એ બન્ને બાબતોથી ઇન્દ્રિયો ઉપર ખરાબ પરિણામ થાય છે. આ પ્રમાણે ખાનપાનમાં બેગરજીપણું કરવાથી જે પરિણામ થાય છે તે પ્રથમ સૂક્ષ્મરૂપે હોય છે અને તેની વૃદ્ધિ પણ ધીમે ધીમે થાય છે. આ કારણથી તેનાથી થતા વિકાર પણ પ્રથમારંભે જલદી ધ્યાનમાં આવતા નથી; તેથી આ પ્રકારે થનારા વિકાર તૃણથી ઢંકાયલા કુવા માફક ઘણા ઘાતક હોય છે. કારણ આપણે ખાડામાં પડીએ છીએ ત્યાં સુધી તે આપણા લક્ષ્યમાં આવતું નથી. જે પ્રમાણે દારૂ બહુ પીધા પછી તુરત બેશુદ્ધિ થાય છે તેજ પ્રમાણે પ્રમાણ બહાર અન્ન ખાવાથી તેનું અહિતકારક પરિણામ તત્કાળ આપણા અનુભવમાં આવતું હોત તો આપણને બીક રાખવાનું કારણ જણાત અને આપણે સાવધ રહ્યા હોત. આપણી પચનેંદ્રિય આપણે અપરિચિત અને અહિતકારક આહાર કરી બગાડીએ છીએ, પરંતુ આપણા પૈકી ઘણાની પચનેંદ્રિયો બાલ્યાવસ્થામાંથીજ બગડેલી હોય છે; કારણ બાળકનું ખાવાનું અન્ન કેવા પ્રકારનું જોઇએ, અને તે કેટલું અને કેટલી વેળા છોકરાંને ખવરાવવું તેની પુષ્કળ માતાઓને ખબર પણ હોતી નથી. અને છોકરાં ઉપર એક સરખી દેખરેખ રાખવી ઘણી વખતે અશક્ય હોવાથી છોકરાં

નજરમાં આવે તે વખતે ગમે તે પદાર્થ ઇચ્છામાં આવે તેટલા ખાય છે. સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓને ધાવણુ કમી આવે છે તેથી છોકરાંને બીજાના ધાવણુ ઉપર રહેવું પડે છે; અને તે દુધ તેની પ્રકૃતિને માફક ન હોવાથી તેને અપચન થાય છે, અને તેની પચનેંદ્રિયો ત્યારથી બગડવાની શરૂઆત થાય છે.

પચનેંદ્રિયો બરાબર ન હોવાનું ત્રીજું કારણ કોઇ છોકરાં અશક્ત હોય છે તે પણુ હોય છે, અર્થાત તેના અશક્તપણાને માટે તેનાં માબાપ કારણુભૂત હોય છે; કારણુ સડેલા ઝાડનાં ફળો ક્યાંથી સારાં આવે ?

આ પ્રમાણે વસ્તુસ્થિતિ છે, પરંતુ તેથી નિરાશ થવાનું કારણુ નથી. તે સ્થિતિ દુર કરવા માટે આપણે યત્ન કરવો જોઇએ.

હવે આપણે ક્યા કારણુથી શરીરમાં વિકાર થવાનો આરંભ થાય છે તેનો વિચાર કરીએ.

જે અન્ન શરીરને અહિતકર હોય તે આમાંશ કિંવા વાન્તિના રૂપે બહાર કાઢવાનો યત્ન આપણું શરીર કરે છે. શરીરમાં અપાય-કારક એવા જડ, કિંવા કોહેલા અન્નનો ઉપર કહેલા પ્રકારથી નીકાલ ન થાય તો તેનો પૂર્ણ અન્નરસ થયા પૂર્વે તે કોઠામાંથી આંતરડામાં ઉતરે છે અને તે પોતાની સાથે અરધા પચેલા બીજા અન્નને પણુ ઘસડી જાય છે. આવું થવાથી આપણુને પહેલા ખાધેલા અન્નનો પણુ ઉપયોગ થતો નથી એટલુંજ નહિ પણુ ઉલટું તેની સાથે જે સારૂ અન્ન આપણે ખાધેલું હોય તેનું પચન થતાં પહેલાં આંત-રડાંમાં જવાથી તેનાથી ચોકખું રક્ત ઉત્પન્ન થતું નથી જેથી શરીરનું પોષણુ બરાબર થતું નથી; સિવાય આવા અન્નથી પચનેન્દ્રિયો બગડે છે. બરોબર ન પચેલા અન્નમાંથી કંઇ અંશ રક્તમાં જવાથી પરસેવા વગેરે મળરૂપે રક્ત તેને બહાર કાઢી નાંખે છે; જેથી શરીરને નુક-

સાન થવાનો સંભવ ટળે છે. આ પ્રમાણે આપણા હાથે એકાદ વખત ચુક થતાં આપણા શરીરમાં આપોઆપ વ્યવસ્થા થાય છે. પરંતુ આવો પ્રમાદ આપણા હાથે વારંવાર થાય છે ત્યારે પ્રકૃતિથી તે સહન થતો નથી, અને આપણને રોગરૂપે પ્રાયશ્ચિત ભોગવવું પડે છે.

અન્ન પચન બરોબર ન થવાથી અન્નમાંથી કેવળ શુદ્ધ રક્ત ન થતાં એક પ્રકારનો નુકશાનકારક મળ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે રક્તમાં મળીને સર્વ ઠેકાણે શરીરમાં પ્રસરે છે. આ પ્રમાણે જેનો શરીરમાં પોષણના કામમાં ઉપયોગ તો થતો નથી, પરંતુ જેના યોગથી શરીરમાં અનેક પ્રકારે નુકશાન થાય એવાં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં ભેગાં થવા લાગે છે. જે અન્નનું બરાબર પચન થયું ન હોય એવા અન્નનો રસ શરીરમાં રહેવાથી તે અનેક રોગને ઉત્પન્ન કરવાનું કારણ બને છે. તે રસને આપણા વૈદ્યક ગ્રંથોમાં '**આમ**' એવું નામ આપેલું છે. **આમ**ની વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે.

" अपक्वोऽन्नरसः शेषाद् योनपक्वोऽग्निलाघवात् ॥
स मूलं सर्व रोगाणामाम इत्यभिधीयते ॥ "

અર્થ:—જઠરાગ્નિથી અન્ન પચન થતાં જે અન્નરસ અપક્વ રહે છે તેને **આમ** કહે છે અને તેજ **આમ** સર્વ રોગનું કારણ છે.

આ પ્રમાણે આમની વ્યાખ્યા છે તે માટે બરોબર ન પચેલા અન્નમાંથી નુકશાનકારક એવું વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન થાય છે તેથી પૂર્વે વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે તે દ્રવ્યને **આમ** એવી સંજ્ઞા આપવાને હરકત જણાતી નથી. આ વિજાતીય દ્રવ્યને અંગ્રેજીમાં (Foreign matter) એટલે **"શરીરનો ભાગ નહિ એવું બાહ્ય દ્રવ્ય"** એ નામ આપ્યું છે. આ આમ ન પચવાના કારણથી શરીરમાં ભેગો થતો જાય છે. એનો સંચય પ્રથમ પેઢુમાં થવા લાગે છે, અને હળવે હળવે અપચનને લીધે તેમાં વધારો થતો

જાય છે. આ નુકશાનકારક દ્રવ્ય પરસેવા, મૂત્ર વગેરે મળના રૂપમાં શરીરમાંથી નીકળી જાય તો ઠીક છે, પરંતુ ઘણે ભાગે તેમ ન થતાં તેમાંનો પુષ્કળ ભાગ આસપાસના ભાગમાં પ્રસરવા લાગે છે. એ પ્રમાણે પ્રસરતાં પ્રસરતાં છેવટ મસ્તકમાં અને હાથ પગ વગેરે જે શરીરના છેડાના ભાગ છે ત્યાં જાય છે. અને ત્યાંથી તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન ચાલતોજ હોય છે, અને તેજ કારણસર તે વખતે હાથે, પગે અને માથે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. હાથ પગને પુષ્કળ પરસેવો થવાથી હાથ પગને શરદી થઈ છે એવું કહેવાનો ચાલ આપણા લોકોમાં છે. શરીરમાંથી નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્ય પરસેવારૂપે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખી શરીર શુદ્ધિ કરવાનો પ્રકૃતિનો પ્રયત્ન ચાલુ હોય છે તેથી આ શરદી ઉત્પન્ન થાય છે. અર્થાત્ આ કારણથી જે પરસેવો આવે છે તેથી શરીરને ફાયદોજ થાય છે. આવી શરદી થવી એ પ્રકૃતિમાં વિકાર થયાનું લક્ષણ છે એ ખરૂંજ છે. પરંતુ એ શરદી કૃત્રિમ ઉપાયોથી કોઇ બંધ કરવા લાગે તો શરીરને હાન થાય છે; કારણ એ શરદી જે કારણથી થઇ છે તે કારણ નાબુદ કર્યા સિવાય શો ફાયદો થવાનો છે? ઉલટું જે શરદી વડે નુકશાનકારક પદાર્થ શરીરમાંથી નીકળી જાય છે, તે શરદીનું મૂળ કારણ જેવું ને તેવું રહેવા દેઇ તેને બંધ કરવાથી નુકશાન માત્ર જાસ્તી થાય છે. શોક કિંવા પ્રેમનો મન ઉપર અતિશય પરિણામ થવો, ધક્કા મુકીથી કિંવા શરીર પટકાવાથી ઈજા થવી, ઇત્યાદિ મગજમાં ક્ષોભ કરનાર કારણથી, અને ટાઢને લીધે એ અપક્વ આમનો મળ હાથ પગ વગેરે શરીરના છેડાના ભાગેથી પાછો જાય છે. અને સામાન્યતઃ સાંધામાં જઇને જામે છે. જે સાંધામાં આમ ઠરે છે ત્યાં સોજો ઉત્પન્ન થાય છે. સંધિ વાયુ થાય છે ત્યારે સોજો સાંધા પાસે થાય છે, તેનું કારણ આજ છે.

સંધિવાત થાય છે ત્યારે ઝાડનાં કે વેલાનાં પાંદડાંના બાફથી પરસેવો લાવવાથી સોજો ઉતરી જાય છે; તેનું કારણ પ્રસ્વેદરૂપે સાંધામાં જામેલાં મલીન તત્વો નીકળી જાય છે તેજ છે.

શરીરના જે ભાગમાં આમ કિંવા વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગું થાય છે તે ભાગમાં શરીરનો વ્યાપાર યોગ્ય રીતે ચાલતો નથી. તે સ્થળે રક્તાભિસરણ બરોબર થતું નથી. તે કારણથી તે ભાગનું પોષણ જોઇએ તેવું થતું નથી. આ પદાર્થ જે ભાગમાં વધારે જામે છે તે ભાગને સ્પર્શ કરવાથી જો હવામાં બહુ ઠંડી હોય તો ઘણોજ ઠંડો લાગે છે. આ ફરક પ્રથમ હાથ, પગ, કાન વગેરે સ્થળે થવા લાગે છે ને તે આપણને જણાય છે અને ધીમે ધીમે ઇતિર સર્વ અવયવોની એજ સ્થિતિ થાય છે.

આ આમ શરીરમાં ઉત્પન્ન થઇ ભેગો થવા લાગ્યો એટલે મનુષ્યના બાહ્ય સ્વરૂપમાં પણ ફરક પડવા લાગે છે; માત્ર તે સામાન્ય મનુષ્યની નજરે આવતો નથી; પરંતુ બારીક નજરથી જોનારને આ ફરક તરત સમજાય છે. રોગનું મૂળ બીજ જે આમ તેનો શરીરમાં સંચય થયો એટલે ચહેરામાં ફરક પડે છે. આ તત્વ ઉપર ડૉ. કુહનેએ "મુખપરીક્ષાશાસ્ત્ર"નો ગ્રંથ લખેલો છે. બીજરૂપે રહેલા રોગથી શરીરમાં જે ફેરફાર થાય છે તે ઘણું કરી મુખ અને ડોકના ભાગ ઉપર ઘણો થાય છે તેથી તે ભાગનું નિરીક્ષણ કરતાં આપણા શરીરમાં થયેલી વિકૃતિનું પ્રમાણ સમજી શકાય છે; પરંતુ તે જાણવાને પુષ્કળ દિવસનો અભ્યાસ અને સૂક્ષ્મ અવલોકનની જરૂર છે.

આપણી પ્રકૃતિ નીરોગી છે કે નહિ એ જાણવાનું અને તપાસ કરવાનું દરેક મનુષ્યનું કર્તવ્ય કર્મ છે. ફૉરીન મૅટર (Foreign matter) અથવા વિજાતીય દ્રવ્યનો કેટલો સંચય થયો છે તેનો નિશ્ચય મુખાકૃતિ, ડોક અને શરીર એની સ્થિતિ જોઇ કરવાનો છે.

આ વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં બહુ સંચીત થવાથી કોઇ કોઇ વાર શરીર પર કંઠમાળ, કોઢ, ફોલ્લા—ફોલ્લીઓ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. આ પ્રકારનો રોગ કોઠો સાફ રાખવાથી અને પ્રથમનો સંચીત થએલો મળ કાઢી નાંખવાથી, અને નવો મળ શરીરમાં ભેગો ન થવા દીધાથી આપોઆપ મટી જાય છે. પરંતુ એ રોગ આપણે શસ્ત્રક્રિયા વગેરે બાહ્ય ઉપચારથી મટાડવાનો યત્ન કરીએ તો તે નિષ્ફળ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેથી શરીરને નુકશાન પણ થાય છે; કારણ શરીરની આ સ્થિતિમાં એ ફોલ્લા, કિંવા કંઠમાળ, શરીરમાંનો કચરો કિંવા ગંદકી બહાર કાઢી નાખવા માટે યત્ન કરતાં હોય છે તે યત્ન બંધ પડવાથી તે સ્થળે આવો મળ સંચય થવાના કોઠાર રૂપ બને છે. આ જાતના રોગ ત્યાંજ દબાવવાથી આ ગંદકીના કોઠારનાં દ્વાર બંધ થાય છે, અને તે ગંદકી શરીરના બીજા ભાગો તરફ જાય છે અને ત્યાં વધારે નુકશાન કરે છે.

અપચાથી આમરૂપે ઉત્પન્ન થનાર વિજાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં કંઇ વખત સુધી તેવાંજ ભેગાં થયા કરે છે, અને અનુકૂળ કારણો પ્રાપ્ત થતાં તે સડવા+ (Fermentation) લાગે છે. આવો પરિણામ જલદી અથવા ધીમેથી થવો એનો આધાર પ્રકૃતિ ઉપર અવલંબી રહે છે. ખરાબ અન્ન અને પાણી, અથવા હવામાં એકદમ થતા ફેરફારથી પચનક્રિયામાં બીગાડ થાય છે, અને જે અન્નરસમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થવાનું હોય છે તે અન્નરસનું કોવાણ થાય છે. આ

+ હવા પાણી અને ઉષ્ણતાના પરિણામથી પદાર્થના ઘટક દ્રવ્યોનું પૃથક્કરણ થાય છે, અને તે ઘટક દ્રવ્યમાંથી નવીન સંયુક્ત પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. આ અવસ્થાને ઇંગ્રેજીમાં ફરમેન્ટેશન (Fermentation) એ નામ આપેલું છે. ગોળ અથવા સાકરને કોવરાવવાથી દારૂ થાય છે, તે ફરમેન્ટેશનજ કહેવાય અને તેનો અર્થ સડવું અથવા કહોવું થઇ શકે.

કોહેલા અજીરસના સંસર્ગથી શરીરમાં પૂર્વે જે વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગાં થઈ રહેલાં હોય છે તેનું કોવાણ થવા લાગે છે. પદાર્થના કોવાણથી તેમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને જ્યારે સર્વ શરીરમાં સંચય થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય કોહોવા લાગે છે ત્યારે આખા શરીરમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થઇ એટલે આપણે તેને જ્વર (તાવ) કહીએ છીએ. તાવ અપચન (અજીર્ણ)થી ઉત્પન્ન થાય છે એમ આપણા આર્ય વૈદકશાસ્ત્રમાં પણ કહેલું છે. જ્વર ઘણા ભાગે જમ્યા પછી કેમ આવે છે તેનું કારણ પણ ઉપરની હકીકતથી ધ્યાનમાં આવવા સરખું છે. ઉપર કહી ગયા તેવી કોહોવાણની ક્રિયા ચાલુ હોવાથી વિજાતીય દ્રવ્યનો વધારો ઘણી ઝડપથી શરીરમાં થાય છે, અને તે દ્રવ્યોને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવા માટે શરીરનો પ્રયત્ન ચાલુ હોય છે. આ પ્રયત્ન ચાલુ હોવાથી ઉષ્ણતા શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનેજ આપણે જ્વર કહીએ છીએ. અર્થાત જ્વર એ શરીરમાંથી નુકશાનકારક પદાર્થ (આમ)ને બહાર કાઢવા માટે શરીરનો પ્રયત્નજ છે. આવી જ્વરગ્રસ્ત 'અવસ્થાને આપણે ભયંકર રોગ માનીએ છીએ.

શરીરમાંથી આમ બહાર કાઢવા માટે શરીરે કરેલા શ્રમથી જ્યારે જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે તે આમ પરસેવા, મૂત્ર, વિષ્ટા વગેરે મળના રૂપથી બહાર પડયા પછી જ્વર કમી થવોજ જોઇએ. તાવ મટાડવાનો ખરો માર્ગ જોઇએ તો ઉપરના તત્ત્વને અનુસરીને હોવો જોઇએ. પરંતુ આમનો શરીર બહાર નીકાલ ન કરતાં તેને ઔષધ વડે તેવોજ દબાવી રાખી જ્વર બંધ કરવાથી શરીરમાં રોગનું મૂળ કારણ રહે છે, અને શરીરની પહેલાં કરતાં પણ ખરાબ અવસ્થા થાય છે.*

* સાંપ્રતકાળમાં ઠામે ઠામ તાવ આવ્યો કે તુરતજ દરદી કે ડૉક્ટર

કોઇ કોઇ વખત આપણા જોવામાં એવું આવે છે કે તાવ આવી ગયા પછી કેટલાક લોકની પ્રકૃતિ આગળ કરતાં સારી થાય છે; અને કેટલાકની પ્રકૃતિ તાવ આવી ગયા પછી પહેલાં કરતાં પણ ખરાબ થાય છે. આનું કારણ શું હશે વારૂ? આનું કારણ એ છે કે જ્વર આવવાથી સર્વ નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નીકળે છે તે વખતે પ્રકૃતિ આગળ કરતાં વધારે સારી હોય છે; અને જ્યારે શરીરમાંથી નુકશાનકારક વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નીકળતાં નથી ત્યારે પ્રકૃતિ વધારે બગડે છે. ઘણું કરી સર્વ રોગ જ્વરનાજ ભિન્ન પ્રકાર છે, માત્ર બાહ્ય અને ઔપાધિક કારણથી તેને ભિન્ન નામો લોકોએ આપેલાં છે. નાના બાળકોને જે રોગ થાય છે તે પણ સર્વ જ્વરનાજ પ્રકાર છે એમ કહેવાને જરા પણ હરકત નથી. શરીરમાંથી વિજાતીય દ્રવ્ય કાઢી નાંખી શરીરની શુદ્ધિ કરવાનો શરીરનો જે સ્વાભાવિક પ્રયત્ન હોય છે તે નાનાં બાળકોના શરીરમાં વધારે પ્રમાણથી ચાલતો હોય છે. આવા પ્રકારના યત્નનો જ્વર એ અનુષંગિક પરિણામ છે, એ વાત આપણે આગળ કહી ગયા છીએ. આવા પ્રકારનો યત્ન શરીરમાં ચાલુ હોવાથી નાનાં બાળકોને ઓરી, અછબડા, બળીયા અને અનેક પ્રકારના તાવ એ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કૉલેરા, વિષમજ્વર અને આમાંશ એ રોગ તદ્દન તાવનીજ જાતના છે અને તે સર્વનું કારણ પણ એકજ છે. આ રોગોનો નિકટ સંબંધ છે એ બદલ સામાન્ય મનુષ્યને પણ આગળ અનુભવ આવ્યો હશેજ.

તેને તેના તેજ દિવસે બંધ કરવા માટે અધીરા બની જાય છે અને તેને ઉતારવા " ડાયેફોરેટીક મીક્શ્ચર " વાપરે છે. અને તાવ અટકાવવા ક્વીનીનનો ઉપયોગ કરે છે જેથી તાવ ઉતરી જાય છે અને બંધ થાય છે. પરંતુ પરિણામ એ આવે છે કે શરીર પહેલાં કરતાં પણ ખરાબ થાય છે અને થોડા દિવસ પછી ફરી જ્વર આવે છે. એમ ચાલ્યાજ કરે છે.

આમાંશ થાય છે ત્યારે શરીરમાં ઉષ્ણુતા જણાય છે, તેજ પ્રમાણે કૉલેરાનેા ઉપદ્રવ થયેા હેાય તેા કેટલીક વખત પછવાડેથી જ્વર આવે છે, અને કૉલેરાના દિવસેામાં તાવનું બળ વધારે હેાય છે એ વગેરે બાબત ઘણાના અનુભવમાં હશેજ.

ડૉ. કુહનેનું એકંદરે એવું તત્ત્વ છે કે જે દ્વારથી અથવા શરીરના જે ભાગમાં રેાગ ઉત્પન્ન થએલેા જણાય તે પ્રમાણે તે રેાગને ભિન્ન ભિન્ન નામ આપવામાં આવે છે; પરંતુ રેાગનું વાસ્તવિક રૂપ એકજ છે, જે જ્વર એ નામથી એાળખાય છે. અશક્ત મનુષ્યના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનેા થેાડેા સંચય થયેા હેાય છતાં પણ તેનાથી તેને તાવ વગેરે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ જો કેાઇ માણસ સશક્ત હેાય તેા તેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનેા થેાડેા સંચય થયેા હેાય તેા તેનાથી તેને વધારે વિકાર જણાતેા નથી તેથી તે પેાતાને નીરેાગી સમજે છે; પરંતુ તેજ દ્રવ્ય જ્યારે થેાડે થેાડે વધવા માંડે છે ત્યારે ઘણા દિવસે તેનેા પરિણામ તેના સમજવામાં આવે છે. તેને એક એક વિકાર ધીમે ધીમે થવા લાગે છે. માથું દુખવું, ઉધરસ, દાંતની પીડા વગેરે પરચુરણ રેાગનેા પ્રથમ આરંભ થઇ તે માણસ દિવસે દિવસે વધારે વધારે રેાગી અને અશક્ત બને છે. તેના દાંત સડવા લાગે છે, વાળ ધેાળા થવા લાગે છે, અથવા તે નિર્બળ થઇ માથામાં તાલ પડે છે, દ્રષ્ટિ મંદ થાય છે, અને કાને થેાડું સંભળાય છે, પગે શરદી જણાય છે, અને સાંધા પકડાય છે, પાચનશક્તિ કમી થાય છે, મળશુદ્ધિ સાફ થતી નથી, કેાઈ વખત બંધકેાષ થાય છે ને કેાઈ વખત અતિસાર થાય છે. આ છેવટના બન્ને વિકારનું કારણ એકજ છે, તે એજ કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય અથવા આમ કેાહેાવા લાગે છે એટલે તેનાથી આંતરડામાં ઉષ્ણુતા ઉત્પન્ન થાય છે; અને આ ઉષ્ણુતાથી આંતરડાંના

અંદરના ભાગમાં રહેલો સ્નિગ્ધ પદાર્થ (શ્લેષ્મ) સુકાઇ જાય છે. અને જે સ્નિગ્ધ પદાર્થના યોગથી મળ આગળ ધકેલાય છે તે પદાર્થ સુકાઈ જવાથી મળાવષ્ટંભ (બંધકોષ) થાય છે. આવી સ્થિતિમાં લાંબો વખત મળ સંચય થઇ આંતરડામાં સમાઇ ન શકે તેટલો ભેગો થાય એટલે તેનો એકદમ નિકાલ થાય છે અને તે મળ સાથે પૂર્ણપણે પાચન ન થએલું અન્ન પાતળા મળ રૂપે બહાર નિકળે છે, અને અતિસારનો આરંભ થાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ થયા છતાં પ્રકૃતિના ભેદ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષે વિસ્તારથી માહિતી આપવાથી કંઇ લાભ નથી, માટે તે વિષય છોડી દઇ આપણે સર્વ રોગમાં મહત્વનો જે કાળજાનો રોગ તેની ઉત્પત્તિ વિષે વિચાર કરીએ.

ઇતર ઇન્દ્રિયો પ્રમાણેજ જ્યારે ફેફસાંમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો જમાવ થાય છે ત્યારે તે ઇન્દ્રિય રોગી બનવાનો આરંભ થાય છે. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યોને પાછાં જતાં તેના માર્ગમાં અવરોધ (અડચણ) થઇ તે એક જગાએ ફેફસાંમાં જામે છે ત્યારે ફેફસાંમાં કોહોવાણ થવાનો આરંભ થાય છે. વિજાતીય દ્રવ્યો પેઢુના ભાગમાંથી પ્રથમ નીકળી ફેફસાંમાં જઇ, ફેફસાંની ઉપરની બાજુનો છેડો જે કંઠ આગળની હાંસડીના હાડકા નીચે છે ત્યાં જાય છે, અને ત્યાંથી આગળ મસ્તક કિંવા હાથમાં જવાનો માર્ગ જો ન મળે તો તે ત્યાંજ સડવા લાગે છે. અને તે મળની સાથે ફેફસાંની ટોચ સડવા લાગે છે એટલે ક્ષયનો આરંભ થાય છે.

આપણાં ફેફસાં નીરોગી અને સાબીત છે કિંવા નથી એ સમજવું તદન સહેલું છે. જ્યારે ફેફસાંમાં કંઇ પણ રોગ થએલો ન હોય ત્યારે આપણે સ્વાભાવિકપણે મુખ બંધ કરી નાકમાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેઇએ મૂકીએ છીએ. જ્યારે મુખ ઉઘાડ્યા સિવાય આપણે બરાબર

શ્વસનક્રિયા કરી શકતા નથી ત્યારે આપણાં ફેફસાંમાં કિંવા નાકમાં કંઇ પણ રોગ થયો છે એમ સમજવું. પરંતુ નાકમાં રોગ થયો હોય તો આપણાથી સહજ ઓળખી શકાય તે માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપરથી આપણાં ફેફસાં સાબીત છે કે કેમ તે સહજ સમજી શકાય તેમ છે. હમેશાં ચાલતી વખતે આપણું મોંઢું બંધ રહે છે કે ઉઘાડુ રહે છે તે આપણે જોવું, અથવા આપણે નિદ્રાવશ થઇએ ત્યારે આપણું મુખ બંધ રહે છે કે ઉઘાડુ રહે છે, તે જોવા બીજાને કહેવું. અને ચાલતાં અથવા ઉંઘમાં આપણાથી મુખ ઉઘાડું રાખ્યા સિવાય શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ કે મુકી શકાતા નથી એવું જો આપણને જણાઈ આવે તો આપણાં ફેફસાં બરાબર નથી એમ સમજવું. સિવાય શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતાં જે પ્રમાણમાં મુખ કમી જાસ્તી ઉઘાડુ રહે છે તે પ્રમાણમાં આપણાં ફેફસાં કમી કિંવા જાસ્તી બગડેલાં છે એમ સમજવું. વૃદ્ધ માણસનાં મુખ શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતી વખતે સામાન્ય રીતે બંધ રહેવાં જોઇએ. એવા માણસનાં ફેફસાં સારાં હોવાથીજ તે વૃદ્ધાવસ્થા આવતા સુધી જીવતા રહેલા છે એમ આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. એવા વૃદ્ધ મનુષ્યનું મુખ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં મુકતાં ઉઘાડું રહેવા લાગે ત્યારે એમ સમજવું કે યમરાજાની ચીઠ્ઠી તેમને બોલાવી લેવા જલદીથી આવવાની છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં મુકતાં મુખ પહોળું રાખવું અથવા બંધ રાખવું એનો આધાર કેવળ ટેવ ઉપર અવલંબી રહેલો હોય છે એવું સમજવું એ કેવળ ભૂલભરેલું છે. મોંઢુ ઉઘાડું રહેવાનું કારણ કાંઈ પણ રોગ હોવો જોઇએ, અને તે રોગ મટયા સિવાય મુખ પોતાની મેળે બંધ રહે એમ કદી પણ બને તેવો સંભવ નથી. પરીક્ષા ઉપરથી કયો છોકરો અગર છોકરી આગળ મોટપણમાં નીરોગી રહેશે એ આપણે કહી શકીશું. જે સ્ત્રીઓ ઉપર બતાવેલી કસોટીમાં ન

ઉતરે તે સ્ત્રીઓ નીરોગી છે એવું તેને ગમે તે વૈદ્ય કે ડૉક્ટર કહે પરંતુ તેમનાં ફેફસાં સારાં નથી એમ નક્કી સમજવું. એવી સ્ત્રીઓથી તેમનાં છોકરાંને પૂર્ણપણે પોષણ મળે તેટલું દુધ કદી પણ મળનાર નથી.

ઉપર જે વિવેચન કર્યું છે તે ઉપરથી નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુમાન નિકળે છે એમ કહેવાને હરકત નથી. **સર્વ રોગનું કારણ એકજ છે, અને સર્વ રોગ એકજ રોગના ભિન્ન પ્રકાર છે.** કઈ વાત ખરી છે અગર ખોટી છે એ નક્કી કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ કહીએ તો તે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાય. ઉપરના તત્ત્વના ખરા ખોટાપણાની પરીક્ષા કરવા માટે આપણે આજ કસોટી લગાડવી જોઇએ. હવે સર્વ રોગનું કારણ જ્યારે એકજ છે ત્યારે સર્વ રોગનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ, અથવા કિંચિત્ ફેરફાર કરીને એકજ ઉપાયથી સર્વ રોગ સારા કરી શકાય છે, એવું જ્યારે આપણે સિદ્ધ કરી બતાવી શકીએ ત્યારે આપણું તત્ત્વ નિઃસંશયપણે સિદ્ધ થયું છે એમ માનવાને હરકત નથી. ડૉ. કુહને એમણે પોતાના એકજ ઉપાયથી આજ સુધીમાં હજારો રોગીઓને સારા કરેલા છે, અને અમારો પોતાનો અનુભવ પણ તેવોજ છે. તેટલા માટે ઉપરનો સિદ્ધાંત પૂર્ણપણે સ્થાપિત થાય છે એ માટે કંઇ પણ શંકા નથી.

રોગ કયા ઉપાયથી સારા કરવા.

આપણા શરીરમાં એવો સ્વભાવ સિદ્ધ ગુણ છે કે તેને એકાદ રોગ થયો છતાં તે પોતાની મેળે સારો થાય છે; માટે એકાદ રોગ થયો હોય ત્યારે આપણું પહેલું કર્તવ્ય કર્મ એ છે કે રોગ હઠાવવા માટે શરીર જે પ્રયત્ન કરતું હોય તેને જે ઉપાયથી મદદ થાય એવાં સાધન અનુકૂળ કરી આપવાં. આ હેતુ સાધવા માટે આપણે નીચે લખેલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

૧. શરીરમાં નવીન વિજાતીય દ્રવ્યો ઉત્પન્ન ન થાય એવી સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૨. પહેલાંનાં એકઠાં થએલાં વિજાતીય દ્રવ્યોને બહાર કાઢવાની તજવીજ કરવી જોઇએ.

ઉપરના હેતુ સાધવા માટે આપણે બે વાતો કરવી જોઇએ. પહેલી વાત એ કે આપણો આહાર શરીરને હિતકારક થાય એવી જાતનો રાખવો જોઇએ, એટલે માંદગીમાં પથ્ય બરાબર રાખવું જોઇએ. બીજી વાત એ કે સર્વ આમ શરીરના મળદ્વારોથી બહાર નિકળી જાય એવો ઉપાય કરવો જોઇએ.

સર્વ રોગીઓને સરખો હિતકારક થાય એવો એકજ (પથ્ય) આહાર હોઇ શકે એ વાત અશક્ય છે. એકાદ રોગીને કયો આહાર પથ્યકર થશે એ તે રોગીનો વિકાર અને તેની પ્રકૃતિ જોઈ ઠરાવવો જોઇએ. જે અન્ન ખાવાથી ઉર્ધ્વ વાયુ થાય છે (ઓડકાર આવે છે) તે અન્ન આપણે પ્રમાણ કરતાં અધિક ખાધું છે, કિંવા તે આપણી પ્રકૃતિને હિતાવહ નથી એમ સમજવું. પેટને હવે અન્નની જરૂર નથી એમ થતાં ઓટકાર આવવા લાગે છે. પેટને હવે અન્ન જોઈતું નથી એવી તેની સૂચના એજ ઓટકાર છે એમ કહેવાને હરકત નથી. ઓટકાર નિત્ય આવવા લાગ્યા એટલે આપણે અન્નનું પ્રમાણ પણ કમી કરવું જોઇએ કિંવા અન્ન બદલવું જોઇએ. પેટ તણાતા સુધી અન્ન ખાવું એ તો તદન ભયંકર છે પરંતુ ક્ષુધા હોય તેનાથી થોડું અધિક અન્ન ખાવું એ પણ દેખીતું નુકશાનકારક છે. કારણ પ્રમાણ બહારનું અન્ન ખાવાથી અપચન થાય છે, અને અપચનથી શરીરમાં મળ ભેગો થાય છે. કારણ કે બરોબર પચન ન થએલા અન્નરસનેજ મળ અથવા આમ કહે છે. જે લોકોનાં પેટ આગળ વધી ગએલાં હોય છે તે લોકોના પેટમાં પુષ્કળ વિજાતીય કચરો ભેગો થએલો હોય છે એમ સમજવું.

આવી પેટની દુંદ વધેલા લોકનાં પેટ રબરની પેઠે તણાઇને લાંબાં થતાં હોવાથી તેમનું પેટ જમતાં ભરાય છે તો પણ તેમને ખબર પડતી નથી અને હદ ઉપરાંત તેઓ ભોજન કરે છે. આવા લોક પોતે જો નિયમસર વર્તન કરે તો સારૂ છે નહિ તો તેમને પોતાના અપ-રાધ બદલ કુદરતની ભારે સજા ભોગવવી પડે છે.

જમવામાં પાતળા પદાર્થો કરતાં કઠણ પદાર્થનું ભોજન કરવું એ ઉત્તમ છે. ભાખરી રોટલી વગેરે જેવા કઠણ પદાર્થ ચાવ્યા સિવાય આપણાથી ખાઈ શકાતા નથી અને જે પદાર્થનું દાંતે ચર્વણ થાય છે તે પદાર્થ પચવામાં હલકા હોય છે; તેનું કારણ સર્વને માહીત છે કે અન્ન ચાવવાથી તેમાં મુખમાંની લાળ મળે છે, અને લાળ મળ-વાથી અન્નનું જલદી પચન થાય છે. સિવાય આપણે એ પણ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે સૃષ્ટિમાં જે પદાર્થ પોતાની મેળે તૈયાર થએલા હોય છે તે પદાર્થ રાંધ્યા વગરના છતાં આપણને ખાવા લાયક હોય છે. તે પદાર્થને આપણે રાંધીને તેમાં સ્વાદ લાવીએ છીએ તેવા રાંધેલા પદાર્થ કરતાં તે કુદરતી રીતે પાકેલા પદાર્થ પચન થવામાં હલકા હોય છે. અર્થાત સારી પેઠે ચર્વણ કરવાની આવશ્યકતા સર્વ પ્રકારના અન્નમાં રહેલી છે.

અપચનથી શરીરમાં આમ ભેગો થાય છે, તેનો શરીરમાંથી કેવી રીતે નિકાલ કરી શકાય એ સંબંધે હવે આપણે વિચાર કરીએ.

શરીરમાંનો મળ બહાર કાઢી નાંખવાનાં મુખ્ય દ્વાર ચાર છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ—૧ ફેફસાં, ૨ ચામડી, ૩ આંતરડાં, અને ૪ મૂત્રાશય. શરીરમાં આમરૂપી નુકશાનકારક મળને કાઢી નાખવા માટે આ ચારે દ્વારનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જે વખતે આપણે ફરતા હરતા હોઇએ, અથવા શરીરને વ્યાયામ થાય એવો કોઈ પણ ઉદ્યોગ કરતા હોઇએ તે વખતે આપણાં ફેફસાંનો વ્યાયામ યોગ્ય રીતે ચાલતો હોય છે, માટે રોગી પાસે તેનાથી સહજ બની શકે તેટલો વ્યાયામ કરાવવો

જોઇએ. જેમ જેમ શરીરમાંથી આમ કમી થતો જશે તેમ તેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાને તેને સુલ્લભ પડશે અને દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ તે લઈ શકશે.

ત્વચા નીચે સંચીત થએલાં વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનું ત્વચાનું કામ છે. જ્યાં સુધી ત્વચા તરફથી તે કામ બરોબર રીતે થાય છે ત્યાં સુધી રોગ થવાનો બીલકુલ ભય રહેતો નથી. જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં એટલાં બધાં ભેગાં થાય છે કે રૂધિરાભિસરણ બરાબર થઈ શકતું નથી ત્યારે આમ રૂપી વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર કાઢવાની ક્રિયા ત્વચા તરફથી બરાબર થઇ શકતી નથી; કારણ રક્તના યોગ્ય અભિસરણ (ફરવા) ઉપર સર્વ ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર અવલંબી રહેલો હોય છે. વરાળનું જોર કમી થયાથી જેમ આગ ગાડીનો વેગ કમી પડે છે. તેજ પ્રમાણે રૂધિરાભિસરણ શરીરમાં યોગ્ય રીતે ન થવાથી ત્વચાની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નથી. રૂધિર (લોહી) એ સર્વ ઇંદ્રિયોને ગતિ આપનાર વરાળ છે. શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો જમાવ થયાથી રૂધિરાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) બરાબર ન ચાલવાથી વિજાતીય દ્રવ્યનો પરસેવા રૂપે નિકાલ થતો નથી તેવી વખતે ત્વચાથી પરસેવો બહાર કાઢવાની ક્રિયા પહેલાં પ્રમાણે ચાલુ રહે એવી રીતના ઉપાય આપણે કરવા જોઇએ. આ કામમાં શીતોષ્ણ એ બન્નેનો સારો ઉપયોગ થાય છે; કારણ સૂર્યની ઉષ્ણુતા અને પાણીથી મળનારી શીતળતા અથવા ઠંડક આ બન્ને ઉપર સર્વ પ્રાણી અને વનસ્પતિનું જીવન અને વૃદ્ધિ અવલંબન કરી રહેલી છે. ત્વચાને ઉષ્ણુતા અને ઠંડક મળવાથી તેનાં સૂક્ષ્મ રંધ્રો ખુલ્લાં થાય છે અને તેની ક્રિયા ચારી ચાલે છે. ઉષ્ણુતા અને ઠંડક એ બન્ને વાતો આપણને પાણી અને તેની વરાળથી એકજ વખતે એકજ પદાર્થમાંથી મળે છે માટે જ્યારે ત્વચાની ક્રિયા બરાબર ચાલુ ન હોય ત્યારે તે ફરી યોગ્ય રીતે ચાલુ કરવાને વરાળ એ ઉત્કૃષ્ટ સાધન છે. માત્ર વરાળનો યોગ્ય રીતે

ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ. છેક નાનાં બાળકોને સદરહુ કૃત્રિમ ઉપાયની જરૂર નથી. તેમને તેમની માતાની સેાડમાં સુઈ રહેવાથી જે ગરમી મળે છે તે સર્વ પ્રકારના રેાગમાં અત્યંત ફાયદો કરે છે. શ્રીમંત લેાકેાની સ્ત્રીએા પેાતાનાં નાનાં બાળકોને પેાતાની સેાડમાં ન સુવારતાં આયાના તાબામાં સેાંપે છે તે તેમની મેાટી ભૂલ છે. તે સ્ત્રીએા પેાતાનાં નાનાં બાળકેાના રેાગ અને કેાઈ કેાઇ વાર મૃત્યુના કારણરૂપ બને છે.

ઉદાહરણ માટે પશુ પક્ષી પણ પેાતાનાં બચ્ચાંને પેાતાના અંગની ગરમી આપી મેાટાં કરે છે. જે કમનશીબ નાનાં છેાકરાંને આયાની સેાડની ગરમી મળતી નથી, તેમને મેાટાં માણસેા પ્રમાણે બાફ (વરાળ) આપી ગરમી લાવવી જોઇએ.

હવે પછી કહેવામાં આવશે તે પ્રમાણે શરીર ઉપર પાણીની વરાળ લેવાથી આંતરડાં તથા મૂત્રાશય ઉપર હિતકારક પરિણામ આવે છે. ઇતર સર્વ ઇંદ્રિયેા કરતાં આંતરડાં અને મૂત્રાશય એ ઇંદ્રિયેાની આપણે વિશેષ કાળજી રાખવી જોઇએ, કારણ આપણા શરીરમાંથી મળ કાઢી નાંખવાનું ઘણુંક કામ તેમને કરવું પડે છે. શરીરમાં પ્રથમથી જે આમ ઉત્પન્ન થાય છે તે આ ઇંદ્રિયેાના નજીકના ભાગમાંજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને આ આમ બહાર કાઢી નાંખવાનેા શ્રમ ઘણું કરી આ ઇંદ્રિયેા ઉપર પડવાથી તે ઇંદ્રિયેા તપ્ત થએલી હેાય છે; તેનેા દાહ કમી કરવેા એ વાત અત્યંત હિતાવહ છે. આ કામ કરવા માટે કટિસ્નાન એ ઉત્તમ ઉપાય છે. આ સ્નાનની કૃતિ આગળ લખવામાં આવશે. આ સ્નાન ચાલુ છતાં કેાઈ કેાઈ વખતે શરીર ઉપર ફેાલ્લા પણ થાય છે પરંતુ તેથી બીવાનું કારણ નથી એટલુંજ નહિ પણ તે શું ચિન્હ છે એમ સમજવું. આ ફેાલ્લા એ શરીરમાંનેા મળ બહાર કાઢી નાંખવાનાં દ્વાર છે. જ્યારે જ્યારે બન્ને મુખ્ય મળદ્વારમાં ઉષ્ણુતા જણાય ત્યારે ત્યારે કટિસ્નાન વારંવાર ઉષ્ણુતા

મટતાં સુધી નિદાન ત્રણ ચાર વખત અર્ધો અર્ધો કલાક સુધી લેવું.

આ પ્રકારના પહેલા સ્નાનથી શરીર ઉપર હિતકારક પરિણામ થએલું જણાશે. દસ્ત સાફ આવવા લાગે છે અને કોઈ કોઇ વાર વર્ણન કર્યા પ્રમાણે મળદ્વાર બીલકુલ સ્વચ્છ રહે એવો બંધાયલો મળ બહાર પડે છે; એટલે સુધી પ્રકૃતિ સુધરે છે. આટલો લાભ થવાનું કારણ એ છે કે કટિસ્નાનથી શરીરમાં સંચીત થએલો મળ નીકળી જાય છે; પરંતુ જ્યાં સુધી સર્વ શરીરમાંથી આમનો પૂર્ણ નિકાલ થઇ શરીર શુદ્ધ થાય નહિ ત્યાં સુધી નવીન આમ ભેગો થવાનું કાર્ય બંધ થતું નથી. માટે શરીરની સર્વ ક્રિયા સારી રીતે ચાલુ થાય ત્યાં સુધી સ્નાનવિધિ ચાલુ રાખવી જોઇએ. આ સ્નાનનો ક્રમ કેટલા દિવસ ચાલુ રાખવો જોઇએ, એ બદલ સર્વને સરખો લાગુ પડે એવો એકજ નિયમ કહી શકાય નહિ. રોગનું બળ, રોગીની પ્રકૃતિનું માન અને સ્નાનનો પરિણામ રોગીના શરીર ઉપર થાય આ વાતો ધ્યાનમાં રાખી આ વાત ઠરાવવાની છે. કોઇ કોઇ વખત સ્નાનનો ક્રમ મહીના સુધી કિંવા વર્ષ સુધી પણ ચાલુ રાખવો પડે છે. રોગ જન્મ સાથેજ પ્રાપ્ત થએલો હોય કિંવા મૂળની પ્રકૃતિ અશક્ત હશે તો આ ઉપાય ઘણા દિવસ કરવો પડે છે. જેમની પ્રકૃતિને રોગ નવીનજ થયો હશે અને જે તરૂણ અવસ્થાનો હશે તેની પ્રકૃતિ ઉપર આ પરિણામ જલદી થાય છે. આ ઉપાય ચાલુ છતાં કોઇ કોઇ વખત પૂર્વે જે જ્વરની જાતના રોગ (આમાંશ, જ્વર, અતિસાર વગેરે) કહી ગયા છીએ તે રોગો પૈકી એકાદ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આવો રોગ ઉત્પન્ન થાય તો ભય પામવાનું કારણ નથી, કારણ આ નવીન રોગ વાસ્તવિક રોગ ન છતાં શરીરમાંથી નુકશાનકારક આમનો નિકાલ કરવા માટે આપણી પ્રકૃતિનો સ્વાભાવિક ઉપાય છે. આવા રોગની ચિકિત્સા પૂર્વોક્ત ઉપાયથીજ કરવી જોઇએ. એટલે બાષ્પસ્નાન

(વરાળસ્નાન)થી ત્વચાની ક્રિયા સુધારવી જોઇએ. ત્વચાની ક્રિયા ચાલુ થઇ પરસેવેા આવવા લાગે એટલે પ્રત્યેક રેાગનું બળ કમી પડે છે એવેા નિયમ છે. આ પ્રમાણે પરસેવેા આવવા લાગ્યેા એટલે ઉપર કહેલા તાવની જાતના એકાદ રેાગથી થનારેા દાહ બંધ થાય છે. આગળ કહી ગયા છીએ કે શરીરમાંથી આમ કાઢી નાખવા માટે જ્યારે પ્રકૃતિ યત્ન કરે છે ત્યારે જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે, અને ત્વચાનાં સૂક્ષ્મ રંધ્રેામાંથી પરસેવાના રૂપથી આમ બહાર નીકળે છે એટલે જ્વર બંધ પડે છે. નાના બાળકને પરસેવેા આવવાનેા ઉપાય તેની માની સેાડના હુંફારા જેવેા બીજો એકે ઉપાય નથી. જે સ્ત્રીઓ પેાતાના રેાગગ્રસ્ત નાના બાળકને રાત્રે સેાડમાં લઈ સુવાને આળસ કરશે તે પેાતાના બાળકના જન્મને નુકશાન કરવાને કારણભૂત થશે. કેાઇ પણ રેાગનું મૂળ બીજ જે આમ તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે પરસેવેા લાવવેા એ ઉત્તમ ઉપાય છે. માટે પ્રત્યેક રેાગની ચિકિત્સા કરતી વખતે પરસેવેા લાવી ત્વચાની ક્રિયા સુધારવા માટે રેાગીને પ્રથમ બાષ્પસ્નાન (વરાળનું સ્નાન) આપવું જોઇએ. અને કટિસ્નાન અથવા ઉપસ્થસ્નાન અવશ્ય કરવું જોઇએ. આવા પ્રકારની સ્નાનક્રિયાથી રેાગ કેવી રીતે સારા કરી શકાય છે. એ સ્પષ્ટપણે સમજવા માટે ડૉક્ટર કુહને એ પેાતાના ગ્રંથમાં પુષ્કળ ઉદાહરણ આપેલાં છે તે પૈકી નીચેનાં થેાડાં લખીએ છીએ.

" એક મનુષ્યનું મસ્તક ૧૩ મા વર્ષથી બગડયું હતું. ત્રીસ વર્ષની ઉંમરે તે રેાગી મારી પાસે આવ્યેા. પૂર્વે નામાંકિત વૈદ્યોએ તેના રેાગ માટે ઔષધેાપચાર કર્યા હતા. પરંતુ તેમને તે રેાગ અસાધ્ય જણાયેા હતેા. તે રેાગ તેના કુળમાં વંશપરંપરાથી ઉતરતેા આવેલેા હતેા અને તેના અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્ય એટલાં બધાં ભેગાં થયાં હતાં કે તેનું રૂપ તદ્દન બદલાઈ ગયું હતું, તેની પીઠમાં

ખુંધ નીકળેલી હતી, અને તેનું માથું આગળ નમેલું હતું. હાથ પગ ઘણું કરી ઠંડા રહેતા. તેની ત્વચાની ક્રિયા બરોબર ચાલતી નહોતી અને પચેન્દ્રિય બીલકુલ બગડી ગઇ હતી, તેને કોઇ પણ વખતે મોટો તાવ આવ્યો નહોતો; પરંતુ જીર્ણ જ્વર તેના હાડકાંમાં સુદ્ધાં ભરાયલો રહેતો હતો, મેં તેના ઉપર સ્નાનનો પ્રયોગ કરવાની શરૂઆત કરી હતી, અને આહાર તદન સાદો આપતો હતો. માંસ બંધ કર્યું હતું. અને દુધ, ભાખરી, ભાજીપાલાનો આહાર આપવામાં આવતો હતો. મંદ થએલી ત્વચાની ક્રિયા સુધારવા માટે પ્રથમ તેને અઠવાડીયામાં ૩–૪ બાષ્પસ્નાન આપ્યાં; વચ્ચે તે રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત કટિસ્નાન કરતો હતો. કટિસ્નાન પ્રથમ તે ૨૦ મિનિટ લેતો અને પછીથી ઉત્તરોત્તર વધતે વધતે એક કલાક સુધી લેતો હતો. કટિસ્નાન પછી તે રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જતો હતો. આ ઉપાયથી તેની પાચનશક્તિ વધી ચાર અઠવાડીયાં પછી તેને થોડો પરસેવો સ્વાભાવિકપણે આવવા માંડયો. થોડાજ દિવસમાં તે શુદ્ધિ ઉપર આવેલા માણસની પેઠે બોલવા ચાલવા લાગ્યો, અને તેનું માથું કેટલાક દિવસે પૂર્ણપણે તાળવા ઉપર આવ્યું. નવ માસમાં તો તે એટલો બધો સુધરી ગયો કે તેટલા વખતમાં તેનું વજન ૫ શેર વધ્યું, અને એકાદ નવીન વિષય શીખવા જેટલું સામર્થ્ય તેના મગજમાં આવ્યું. આ પ્રમાણે મસ્તક ઉપર કંઇ પણ ઉપચાર ન કરતાં ફક્ત શરીર ઉપર ઉપચાર કરીને આ રોગીનું મસ્તક સુધાર્યું. આ રોગીની હકીકતનું મહત્વ એવું છે કે શારીરિક રોગથી કોઇ વાર મસ્તક પણ બગડે છે અને શારીરિક રોગનું કારણ દુર થયું એટલે મસ્તક પણ સુધરશે, એ વાત આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે.”

૨. “એક બાર વર્ષના છોકરાને જમણા હાથ ઉપર ઝેરી પવનનો સપાટો લાગવાથી તેના ઉપર એક વૈદ્યે હમેશ મુજબ બાહ્ય ઉપચાર કર્યા. સર્વ શરીરનો હાથ એ એક ભાગ છે. હાથને રોગ

થયો તો તેનું પરિણામ સર્વ શરીર ઉપર થવું જોઇએ અને હાથને થએલો રોગ સારો કરવો હોય તો કેવળ હાથ ઉપરજ ઉપચાર કરવો ઉપયોગનો નથી. આ તત્વ ન માનતાં તે વૈદ્યે ફક્ત હાથ ઉપરજ ઉપચાર કર્યા. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે તે છોકરાની પ્રકૃતિ ઉલટી બગડી. છેવટે તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તેનું શરીર તપાસી જોયું તો મને એમ માલુમ પડયું કે તે છોકરાના શરીરના જમણા અંગમાં વિજાતીય દ્રવ્યનો ઘણો જમાવ થએલો છે. એજ વિજાતીય દ્રવ્ય જમણા હાથમાં પસરવાથી તે હાથમાં રૂધિરાભિસરણ મંદ થઇ ગયું હતું અને બંધ થવાની તૈયારીમાં હતું એમ કહીએ તો ચાલી શકે તેમ હતું. આ કારણથી હાથ લુલો પડયો હતો અને હાથ ઉપર ઝેરી પવનનો ઝપાટો લાગ્યો તેથી આવી સ્થિતિ થઇ છે એમ તેને લાગતું હતું. આ છોકરાને મળશુદ્ધિ બીલકુલ સાફ થતી નહોતી અને તે કારણથી શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો ઘણો વધારો થયો હતો. આ છોકરાને મેં પ્રથમ નંબર ૧ ના રોગી પ્રમાણે ઉપચાર કર્યા. ફક્ત તેને બાષ્પસ્નાન વધારે કરાવ્યાં નહોતાં, કારણ તેને પરસેવો જલદી આવતો હતો. મેં તે છોકરાના હાથ ઉપર કંઇ પણ જુદો ઉપચાર કર્યો નહોતો. પરંતુ ત્રણ અઠવાડીયાંમાંજ તે છોકરાના હાથને ચલનવલન કરવાની શક્તિ આવી અને પછી તદન પહેલાં જેવો થયો."

ઉપરનાં બે ઉદાહરણ સિવાય ડૉ. કુહનેએ અનેક રોગ દુરસ્ત કર્યાનાં અનેક ઉદાહરણો છે પરંતુ તે પરદેશમાં સારા કરેલા રોગીઓ વિષે છે. આપણા દેશમાં સારા થએલા દરદી વિષેનાં ઉદાહરણમાંથી વાંચકવર્ગની વધારે ખાત્રી થવા સરખું છે. માટે રા. રા. બાપાજી વિનાયક જોશીએ સારા કરેલા દરદીઓનાં ઉદાહરણ નીચે આપ્યાં છે.

પુના, શુક્રવાર નંબર ૩૦૩, તા. ૫–૮–૧૯૦૦. સાષ્ટાંગ નમસ્કાર. વિ. વિ. ૭ વર્ષથી મને સંધિવાયુનો વિકાર થયો હતો તે

દરદથી પગમાં મને રોજ કળતર થતું હતું. બે ચાર દિવસે તાવ પણ આવતો હતો. પેસાબમાં રેતી પડતી હતી એટલુંજ નહિ વીર્ય પણ જતું હતું, ક્ષુધા (ભુખ) પણ મંદ પડી ગઈ હતી, ઉંઘ આવતી નહોતી, પગ ભેગા થઈ શકતા નહોતા, ચાલવાની મારામાં શક્તિ નહોતી. તેના ઉપર ભાતભાતનાં દેશી, એલોપથિક, હોમીઓપથિક ઔષધ અને લેપ વગેરે ઉપચાર કર્યા. ચાર દિવસ સારૂ લાગે પણ ફરી તેનું તેજ. ડૉકટર અને વૈદ્યે આથી વધારે સારૂ થવાનો સંભવ નથી પણ હમેશ ઔષધ ઉપચાર શરૂ રાખવાની સલાહ આપી, તેથી પગ અને પ્રકૃતિ માટે નિરાશા થવા લાગી. એટલામાં ગયા માર્ચ મહીનામાં મી. કુહનેનું ઔષધોપચાર સિવાય રોગ સારા કરવાનું પુસ્તક મારા એક મિત્રે મને આપ્યું. તે વાંચીને તેમાં લખ્યા પ્રમાણે વરાળ લેવાનો, કટિ-સ્નાન, ફ્રીકશનબાથ વગેરે ચાલુ કર્યા. પાણીને લીધે વધારે કળતર થશે એવી મને સારા લોકોએ સલાહ આપી પરંતુ મેં એ ક્રમ શરૂ રાખ્યો; તેથી મને દિવસે દિવસ આરામ થતો જણાયો એટલુંજ નહિ પણ પ્રકૃતિને આરોગ્યતા પુષ્કળ જણાવા લાગી. તાવ તદન મટી ગયો. નિદ્રા સારી આવવા લાગી, પગ સારી રીતે ભેગા થવા લાગ્યા, શક્તિ અને ક્ષુધા વધી વીર્યસ્ત્રાવ અને રેતી પડતી બંધ થઈ કળતર બંધ થયું, અને સુમારે એક માઇલ ચાલી શકાતું. હવે મને તદન મટવાની આશા છે; અને આ ક્રમ શરૂ રાખવાનો મેં નિશ્ચય કર્યો છે. લોકોએ આ નવીન ઔષધનો વગર હરકતે અનુભવ લેવાથી તેમને ફાયદો થશે. એવી મ્હારા મનની ખાત્રી થવા લાગી છે. આ મારો પોતાનો અનુભવ છે તે આપને જણાવું છું. મમતા રાખશો એજ વિનંતિ.

(સહી) **વિનાયકરાવ કાન્હેરે પટવર્ધન**
વાડીકર ઉર્ફે બાબાસાહેબ,
વાડીકર જાગીરદાર.

દક્ષિણ મહારાષ્ટ ભાગ આ. માજીસ્ટ્રેટ-**પુના.**

પુના, તા. ૯-૮-૧૯૦૦.

રા. રા. આપાજી વિનાયક જોશી. મુ૦ પુના.

એમને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર વિ. વિ. આપને જાહેર કરૂં છું કે અમને શ્વાસનો ઉપદ્રવ સુમારે ૧૦-૧૧ વર્ષથી અતિશય છે. અમે એટલા વર્ષમાં વૈદ્યોના અને અનેક ડાકટરોનાં ઔષધો લીધાં આજ સુધી ૬૦૦-૭૦૦ રૂપિઆ ઔષધો નિમિત્તે ખર્ચ કર્યા. પરંતુ કંઇજ ઉપયોગ થયો નહિ. સતત પાંચ છ મહિના ઔષધ લેવાથી મહિનો સવા મહિનો સારૂં જણાય ફરી પ્રકૃતિ પ્રથમ માફક થતી. આ પ્રમાણે ક્રમ શરૂ હતો. સુમારે એક મહિના પહેલાં અમારા કુટુંબને પણ ભારે મંદવાડ થયો. આ પ્રમાણે બન્નેની સ્થિતિ ખરાબ જોઇને ઔષધનો વિના કારણ ખર્ચ થતાં કાંઈ ઉપયોગ થતો નથી એવી પ્રતીતિ વારંવાર થવાથી હવે શું કરવું એના વિચારમાં હતો છતાં રા. રા. શહાણે પેન્શનર મામલતદાર એમણે આપની મુલાકાત કરાવી. આપે મારા ઉપર અને મ્હારા કુટુંબ ઉપર જર્મનીના **ડૉ. કુહને** એમના પ્રયોગ શરૂ કર્યા. તે વરાળ, હિપબાથ, ફ્રિકશનબાથ, હતા. આ પ્રયોગ શરૂ થતાં પહેલા અઠવાડીયામાં અમને અને મારા કુટુંબને ઘણોજ ગુણ જણાવા લાગ્યો. હવે પ્રયોગને એક મહિનો થવા આવ્યો છે. હવે કુટુંબની પ્રકૃતિ ઘણીજ સુધરી છે. કુટુંબને એક વર્ષથી કંઇને કંઇ આજાર શરૂ હતોજ, આ પ્રયોગ શરૂ કરવા પહેલાં નીત્ય હાડજવર અને શ્વેત પ્રદર શરૂ હતું અને તેના ઉપર ઉપચાર પણ ઘણાજ કર્યા હતા પરંતુ કંઇજ ઉપયોગ થયો નહોતો. હાલમાં કુટુંબને આરામ થયાથી અમારી આ પ્રયોગ બદલ વિશેષ શ્રદ્ધા થએલી છે. અમારો આજાર પણ આજ પ્રયોગથી નિર્મૂળ થશે એમ અમારી ખાત્રી છે; અને તે પ્રમાણે અમે રોજ રોજ કુહને સાહેબના પ્રયોગ શરૂ રાખ્યા છે. લોકો એ હરેક પ્રકારના રોગ માટે ઈતર ઔષધોમાં વિનાકારણ પૈસા ખર્ચ ન કરતાં

આ જ કુહને સાહેબના પ્રયેાગ પ્રથમ કરી જોવા એવી અમે ખરા મનથી સીફારસ કરીએ છીએ. મારી પ્રકૃતિ સારી દુરસ્ત થતાંજ આપને જણાવીશ. આ પ્રયેાગ શરૂ કરવા પહેલાં અમને દુધ બીલકુલ પચતું નહેાતું. સિવાય તાવ, માથું દુઃખવું, પગે સેાજા વગેરે અનેક રેાગથી અમે પીડાતા હતા. પરંતુ હાલ આ એક મહિનાના પ્રયેાગથી તે બાકીના સર્વે આજાર નાબુદ થયા છે, અને શ્વાસમાં પણ ઘણેાજ ફરક પડયેા છે. મારેા સાત વર્ષનેા છેાકરેા ૧૫ દિવસ પહેલાં તાવથી માંદેા પડયેા હતેા તેને અમે એકવાર બફારેા (વરાળસ્નાન) આપ્યેા અને ૨–૩ દિવસ કટિસ્નાન કરાવવાથી તેની પ્રકૃતિ પણ દુરસ્ત થઇ છે. આ પ્રમાણે હકીકત છે × × માયા રાખશેા એજ વિનંતી.

ગેાવિંદ બાલાજી દેશપાંડે.
ઉર્ફે પતિત પાવન બેાવા.

રા. રા. આપાજી વિનાયક જોશી તરફના બે દરદીનાં સર્ટિફીકેટ સન ૧૯૦૦ ની સાલનાં છે. અમદાવાદમાં રાયપુર દરવાજા બહાર કાકરીયા રેાડ ઉપર ઇસ્લામ મેચ ફેક્ટરી પાસે એક ખુલ્લી જગામાં એક ભવ્ય બંગલેા છે ત્યાં વૅાટર પાઇપ પણ છે અને કાકરીયા તળાવ નજીક છે, જેમાં સમુદ્ર માફક પાણી ભરેલું છે આ જગાએ તળાવના મધ્યમાં એક ઉત્તમ જાતનેા બાગ અને અગાશીવાળુ ભવ્ય મકાન છે. અને તળાવમાં ફરી સેલ કરવા માટે નાવ પણ છે. અને તળાવની આજુબાજુ સડક છે. આ સ્થળે સંખ્યાબંધ લેાકેા વ્યાયામ અને સેલ કરવા આવે છે. ઉપર બતાવેલા બંગલામાં ડૅા. **મહાદેવ પ્રસાદ,** બી. એમ. બી., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ (ન્યુયૅાર્ક) એમણે "**નવજીવનાલય** અને વિજળીનું દવાખાનું" કાઢેલું છે. આ સ્થળે ડૅાક્ટર અને વૈદ્યની દવાથી કંટાળેલા દરદીના શાસ્ત્રાધાર અને ચાલુ નવા જમાનાની સાયન્સની છેલ્લામાં છેલ્લી શેાધેા પ્રમાણે મુખ્યત્વે કરી

ડૉ. કુહનેની વૉટર ક્યુર (જળોપચાર) પદ્ધતિથી સારવાર કરવામ આવે છે. તે સિવાય તે ઉપાયો સાથે જરૂર પરત્વે ઇલેક્ટ્રોપથી વાઇબ્રોથેરાપી, ટ્રોફોથેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોથેરાપી, ક્રોમોપથી, ઓસ્ટી યોપથી વગેરે કુદરતી ઉપચારોથી દવાની મદદ સિવાય રોગો મટાડવાન સંસ્થા સન ૧૯૧૧ ની સાલના જાનેવારીથી સ્થાપન કરેલી છે, તેમ અનેક જાતના દરદીઓને કુદરતી રોગોપચારોથી આરામ થયાન દાખલા મળેલા છે, તે પૈકીના થોડા દાખલા નીચે ટાંકેલા છે.

થોડાંક સર્ટીફીકેટો.

અમદાવાદ. ખાડિઆ શ્રી રામજીની શેરી

તા. ૨૯–૫–૧૨

મે. ડૉક્ટર સાહેબ મહાદેવપ્રસાદભાઈ,

જત આ સર્ટીફીકેટ લખતાં મને ખુશી ઉપજે છે કે મારા ભત્રીજા ચી. અંબાલાલ કે જેને અતિસારનો લાંબા વખતનો એટલે ત્રણ ચાર વરસનો મરજ હતો અને જેને છેલ્લાં પંદરેક દિવસ થયાં વધારે ઝાડા થયા હતા તેને આપના ઉપચારોથી એકજ દિવસમાં ઝાડા બંધ થઈ આરામ થઈ ગયેલો છે. તેને હવે નીરોગી મનુષ્યની માફક ફક્ત એક બે વખતજ ઝાડે જવું પડે છે, અને તે પણ પચીને થાય છે. સબબ આપના ઉપચારોથી તેનું લાંબી મુદતનું દરદ નિર્મૂલ થયેલુ છે. વધારે ખુશાલીની વાત તો એ છે કે આપે તેને કાંઇ પણ દવા ખાવા માટે અગર પીવા માટે આપેલી નથી તેમજ પથ્ય પણ પળાવેલી નથી, છતાં આપના પાણીના ઉપચારોથીજ એટલે કે પાણીમાં બેસાડવું વિગેરે ઉપચારોથીજ તેને સારી અસર થયેલી છે, અને રોગ મટી ગયેલ છે. આપના ઉપચારોને માટે હું ઘણો સારો અભિપ્રાય ધરાવું છું અને બીજાને પણ ભલામણ કરૂં છું અને કરીશ. આપના

ઉપચાર ઘણા ફતેહમંદ નીવડયા છે અને નીવડે છે તેને માટે હું આપને માટે જેટલું કહી શકું તેટલું થોડું છે. ટુંકાણમાં હું દરેક માણસ કે જે દેશી તથા વિદેશી દવાઓથી કંટાળેલો હોય તેને આપના ઉપચારો અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું. ચી. અંબાલાલને પણ ઘણી દેશી તથા ડૉકટરોની દવાથી આરામ થયેલો નહિ કારણ કે દવા ખાય તેટલો વખત બંધ રહે, બાદ પાછી અસલની સ્થિતિ આવતી. માટે અમારા ખાસ અનુભવ ઉપરથી હું દરેકને આપના ઉપચારો અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું. એજ.

(સહી) **શિવશંકર છગનલાલ શુકલ. બી. એ.**

અમદાવાદ.

શાહપુર દરવાજાનો ખાંચો **અમદાવાદ** તા. ૮–૩–૧૩

જત આ સર્ટીફીકેટ લખી આપતાં મને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે મારી સ્ત્રી નામે ડાહીને ગર્ભાશયનું અધઃપતન, અંદરની ગરમી અને સોજો, ઋતુશ્રાવનું અનિયમીતપણું, પેઢુનો દુખાવો અને પેટનાં બીજાં કેટલાંક દરદો અગીઆર વરસ થયાં થયેલાં હતાં. તેને માટે કેટલીક નર્સ, મીડવાઈફ અને સ્ત્રી ડૉકટરો તથા દેશી વૈદ્યો અને ડૉકટરોના ઉપાયો કર્યા પણ મુદ્દલ ફાયદો થયો નહિ. ત્યારે **મોતલીબાઈ** વાળી હૉસ્પીટલમાં એટલે રેવાબાઈ વૉર્ડમાં પોણાત્રણ મહિના સુધી રહી તેમના બધા ઉપાયો કરાવ્યા અને પેટ ઉપર ચાર બ્લીસ્ટર મરાવ્યાં, પણ રોગ જરાએ મટયો નહિ અને લગભગ એકંદરે રૂપીઆ પાંચસોથી છસો સુધી ખરચ નકામું થયું ને હેરાનગતી વેઠવી પડી તે વધારાની. તે પછી ડૉકટર **મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલના નવજીવનાલય** વિષે શા. સોમચંદ ભગવાનદાસના કહેવાથી અમોએ તેમની મુંલાકાત લીધી ને તેમને દરદીને બતલાવ્યાં ને તે દરદની તેમણે પરીક્ષા કરી

અમને બતલાવ્યું તેથી અમને ખાતરી થઇ ને તેમના ઉપાયો તારીખ ૨૦—૯—૧૯૧૧ ના રોજ શરૂ કર્યા, અને તેમને પેટ ઉપર બ્લીસ્ટર માર્યા વગર ફક્ત વિજળી, પાણી, કસરત, તથા સૂર્યનો પ્રકાશ વગેરે નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી બધાં દરદો તદ્દન નાબુદ કરી માસ બેની અંદર એકંદરે શરીર બહુ સારૂં, તંદુરસ્ત અને ચોખું બનાવી દીધું. ઉપાયો બંધ કર્યાને હાલ લગભગ દોઢ વરસ થવા આવ્યા છતાં મૂળનાં દરદ ફરીથી મુદ્દલ જણાયાં નથી. અને એક દિવસ પણ તાવ સરખો એ આવ્યો નથી. તો જાતજાતનાં ભયંકર દરદોથી હાલ માણસો ઘણી સંખ્યામાં પીડાતા જોવામાં આવે છે–અને તેઓ દવાની પાછળ જીંદગી અને પૈસા બરબાદ કરે છે અને ખરાબ ખસ્ત થઇ જાય છે તે આપણે નજરે જોએલું છે ને અનુભવ થયેલા છે. તેવાઓને ધર્મ ભ્રષ્ટ કરનારી વિદેશી દવાઓ કે ઝેરી રસાયનો વગેરે વૈદ્યોનાં ઔષધો ખવરાવ્યા કે પીવરાવ્યા વગર ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ સાજા કરે છે ને હમેશને માટે તંદુરસ્તી બક્ષે છે; માટે તેમના ઉપાયો અજમાવવાની અને તેનાથી સાજા થવાની દરેક દરદીને અમે ખાસ આગ્રહપૂર્વક ભલામણ કરીએ છીએ. તેમજ દરેક દરદીએ જરૂરાજરૂર તેમની મુલાકાત લેવા ચૂકવું નહિ એવી અમારી ખાસ સલાહ છે. આ સર્ટીફીકેટ અમે ઘણીજ ખુશીથી લખી આપ્યું છે. એજ.

(સહી) **લી. શા. માણેકલાલ વસતારામ.**

ઠે. કાળુપુર ધનાસુતારની પોળમાં સોનીની પોળ–અમદાવાદ.
મ્યુનિસિપાલ સ્કુલ નં. ૧૧ સ્વામીનારાયણના મંદિર પાસે.

મહેરબાન ડૉકટર સાહેબ મહાદેવપ્રસાદ.

જત આ સર્ટીફીકેટ આપતાં મને ઘણીજ ખુશી ઉપજે છે કે મારા દીકરા પ્રસન્નકુમારના જમણા પગે લકવો થઇ આવી તે તદ્દન

જુઠો પડી ગયો હતો, ને તે દવાઓથી સાજો થયો નહોતો. તેને તમારા વિજળીના પ્રયોગોથી પહેલે દિવસે લાભ થયો હતો ને દશ દિવસમાં તે તદ્દન ચાલતો થયો હતો. હાલ તે સારી રીતે ચાલી શકે છે. ઉપાય કીધા પછી બે માસ થયા પણ દરદ ફરી થઈ આવ્યું નથી ને તે ઘણીજ સારી રીતે ચાલી શકે છે. આ સર્ટીફીકેટ રાજી-ખુશીથી લખી આપ્યું છે. દવા બીલકુલ તમે ખવરાવી નથી એજ.

તા. ૫-૧૧-૧૨.

(સહી) લી. ચુનીલાલ ઈશ્વરદાસ.

ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ. જોગ લી. મણિઆર હરિવ-લ્લભદાસ નથુરામ રહેવાસી વીસનગર. જત અમારી દીકરી નામે બેન કમળાને ઓરી નીકળેલાં તે પછી પંદર દિવસે હાથપગ ખુબ ધ્રુજવા લાગ્યા, અને સાથે માથું પણ જરા જરા ધ્રુજતું હતું. ડૉકટરો અને વૈદ્યોની દવા કર્યાથી ફાયદો ન થયાથી અમદાવાદ તમારી પાસે ઉપાય કરાવા સારૂ લાવ્યા. પહેલાજ દિવસે વીજળીનું પાણી ચોપડવાથી નવ કલાક સુધી હાથ ધ્રુજતો બંધ થઇ ગયો. ફરીથી ધ્રુજારો ઉપડ્યો હતો, તેના ઉપાય ચાલુ રાખવાથી હાલ વીસ દિવસે તે છેકજ મટી ગયો છે. આ ઉપાયમાં કોઇ પણ જાતની દવા પીવરાવી કે ચોપડી નથી, છતાં સારૂં થયું છે. છોકરી અફીણની ચાર ગોળી ખાતી હતી તે હાલ એકજ ખાય છે, છતાં ઝાડા થતા નથી. આ રાજી ખુશીથી લખી આપ્યું. છે. તા. ૧૦-૮-૧૧.

(સહી) **દા. હરિવલ્લભદાસ નથુરામની સઈ દા. પોતે.**

રા. રા. મહાદેવપ્રસાદભાઇ,

રાવજી નરહર ખેરાલુ અવલ કારકુનની વિનંતિ કે મારી આંખે ઝામરો ઉતરીને દેખાવાનું બીલકુલ બંધ થયું હતું. તેથી તમારે ત્ય આવીને તમારી પાસે ઉપાય કરાવતાં અવલ મેં બીજી દવાની તજ વીજ કરીને બીજા ડૉક્ટરો વિગેરે પાસે ઉપાયો કરાવ્યા હતા પણ આરામ થયો નહિ હતો. તેથી માહીતી ઉપરથી તમારી પાસે આવ્ય પછી તમે ઘણી કાળજીથી મહેનત લઇને મારી આંખો સારી થવાને જે ઉપાયો કરેલા તેથી મારી આંખે આરામ થઈ આંખો ચોખ્ખી થઇ છે અને બીલકુલ કસર રહી નથી, ને મારી બધાને સીફારસ છે કે તમારી પાસે ઉપાય કરાવવામાં બીલકુલ અંદેશો લેવો નહિ. આપ કાળજીથી ઘણી અસરકારક રીતે ગુણ આવે એવી રીતે દરદીની સારવાર કરો છો ને દરદી સુખી થાય છે.

(સહી દક્ષણી હરફે) **રાવજી નરહર.**

ભાઉની પોળ—રાયપુર,

અમદાવાદ. તા. ૭ મી માર્ચ ૧૯૧૩

મને મારા જમણે ખભે સંધિવાને લીધે ઘણું દરદ થયું હતું: હાથને ઉંચો નીચો કરતાં અતિ વેદના થતી હતી. ત્રણ ડૉક્ટરોની (સબ એસીસ્ટન્ટ સર્જન, એસીસ્ટન્ટ સર્જન અને એલ. એમ. એન્ડ એસ. ની) દવા લગભગ ત્રણ મહિના સુધી કીધી. તેઓ સઘળાઓએ એક કરતાં વધારે દવાઓ બદલી અજમાવી, તથા એક હાડવૈદ્યનો લેપ પણ મેં લગાવ્યા પણ મારૂં દરદ ઓછું થયું નહિ. "નેચરોપથિ" વગેરે વિષે વર્તમાન પત્રોમાં વાંચેલું તે ઉપરથી ડૉક્ટર **મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કુંથારીઆકરના નવજીવનાલયમાં** ઉપચાર કરાવવાનો મારો વિચાર થયો પરંતુ સઘળાં સ્નેહી અને મિત્રોએ તેમાં સંમતિ આપી

નહિ, છતાં મેં તો તેમના ઉપચાર કરવા માંડયા અને મને લખવાને ઘણો આનંદ થાય છે કે મારૂં દરદ લગભગ દોઢ મહિનામાં બીલકુલ દફે થઈ ગયું. ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદના ઉપચારમાં ખાસ નોંધવા—જાણવા જેવી વાત એ છે કે તેમણે કોઈ પણ દવા ખાવા પીવા અગર ચોપડવાની આપી નથી. પણ ફક્ત કુદરતી ઉપચારો જેવા કે વિજળી, પાણી, જળોપચાર વગેરેથી દરદને તદ્દન નાબુદ કર્યું હતું. દરદ મટયે એક વર્ષ થઈ ગયા છતાં તે ફરીથી થઈ આવ્યું નથી અને મને આશા છે કે હવે તે દરદ કદી થશે નહિ. વળી મારા જાતિ અનુભવ ઉપરથી હું એમ પણ કહી શકું છું કે સંધિવા સિવાય મંદાગ્નિ, શરીરનું ગળવું, પાઠાં, ભગંદર, લકવો, વગેરે કષ્ટસાધ્ય દરદો પણ દવા વિના આવા કુદરતી ઉપચારોથી મટી શકે છે. માટે દવા વાપરી થાકેલા દરદીઓને ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદના ઉપચારો અજમાવવાની ભલામણ કરૂં છું.

(સહી) **હીરાલાલ વસંતદાસ**

ચીફ ગુડસ કલાર્ક. બી. બી. અને સી. આઈ. રેલવે

સાબરમતી જંકશન.

લી. ઠકર લવજી માવજી રહેવાસી અમદાવાદ. ઠે. સરૈયા પોળના.

આ સર્ટિફીકેટ લખી આપું છું કે મારો છોકરો ઉંમર માસ નવનો તેને ત્રિદોષ સંબંધી ઝાડાનો રોગ પંદર દિવસ થયાં થયેલ હતો અને તેની સ્થિતિ મારા માનવા પ્રમાણે ભયંકર જણાતી હતી. તેનું વજન છેક ઘટીને સવાનવ રતલજ રહ્યું હતું. તેને ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલભાઇએ પોતાના નવજીવનાલયમાં કાંઇ પણ ઔષધોપચાર કર્યા સિવાય ફક્ત કુદરતી નિયમ ઉપર આણી રાખી વિદ્યુત્ પ્રયોગથી આઠ દિવસમાં ઘણી સારી સ્થિતિમાં લાવી દીધો છે, અને તેને માટે મને ચોકસ નવી આશા બંધાણી છે, તેથી હું ઘણો ખુશી થઇને

લખું છું કે અહીંના પ્રયોગોને આદર આપશો અને શ્રદ્ધાપૂર્વક નિયમનું અનુકરણ કરશો તો રોગીને નીરોગ બનાવી શકશો.

(સહી) **લી. ઠકર લવજી માવજી દા. પોતે.**
તા. ૧—૮—૧૧

My sister-in-law Gangagaori was under the treatment of Dr. Mahadevprasad for about a week. She had got chronic complaints of various sorts, especially enlargement of the liver, scrofala and partial paralysis of the tongue & throat; moreover she was suffering from general debility & leucorrhoea. Under your treatment she is getting better, liver is being diminished & pain in the stomach has disappeared. I myself had taken naturopathic treatment for rheumatism and the disease which could not be cured by native & English medicines for about six months, disappeared under this treatment. I have strong faith in Naturopathy, and I would like to recommend this treatment to all sufferers from any disease. Having myself experienced entire relief, I hope this method may come in general vogue.

8–6–12.
AHMEDABAD.

(Sd.) **Maganlal Laxmishankar Vora,**
B. A. LL. B.
Baroda City Munsiff.

મહેરબાન ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ,

મારાં સાળી સૈા. ગંગાગૈારી લગભગ એક અઠવાડીઆ સુધી ડૉ. **મહાદેવ પ્રસાદ**ની સારવાર નીચે હતાં. તેમને જાતજાતનાં જીર્ણ દરદેા, ખાસ કરીને લીવરનું વધવું, કંઠમાળ, તથા ગળા અને જીભનેા લકવેા થયેલાં હતાં; તે ઉપરાંત સર્વાંગ અશક્તિ અને પ્રદરની પીડા પણ હતી. આપની સારવાર નીચે દરદીની તબીયત સુધારાપર આવી છે, વધેલું લીવર ઓછું થયું છે, અને પેટની પીડા દૂર થઈ છે. મેં મારી પેાતાની જાત ઉપર પણ નેચરેાપથીના ઉપચારેા અજમાવી જોયા છે, અને દેશી તથા ઇંગ્રેજી દવાઓ છ માસ સુધી કરવા છતાં મારૂં સંધીવાનું જે દરદ મટયું નહેાતું તે પાણીના નેચરેાપેથીક ઉપચારેા કરવાથી તદ્દન નાબુત થયું છે. નેચરેાપેથીક ઉપચાર પદ્ધતિમાં મને દ્રઢ વિશ્વાસ છે, અને હરકેાઇ દરદથી પિડાતા લેાકેાને આ જાતના ઉપચારેાની ભલામણ કરવાનું મને મન થાય છે. આ ઉપચારેાથી મને સંપૂર્ણ આરામ થયેલેા હેાવાથી હું આશા રાખું છું કે આ ઉપચાર પદ્ધતિ સામાન્ય પ્રચારમાં આવશે.

અમદાવાદ.
તા. ૮–૬–૧૨

(સહી) **મગનલાલ લક્ષ્મીશંકર વેારા,**
બી. એ. એલ. એલ. બી.
વડેાદરા શહેરના મુનસફ સાહેબ.

હરિલાલ ભેાગીલાલ રહેવાશી નડીઆદ આ સર્ટીફીકેટથી લખી આપું છું કે મારા દીકરા છેાટાલાલ જેની ઉમર વીસ વરસની છે તેનું શરીર ગયા ચાર માસથી ક્ષીણ થતુ હતું ને ઘણી દવાઓ કરવા છતાં તેનું વજન ૧૧૫ પૈાંડથી ઉતરી ૮૨ પૈાંડ થયું હતું. પણ મારા જાણવામાં ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદના નવજીવનાલય** વિષે આવવાથી મેં તેમની મુલાકાત લીધી ને મારેા કુદરતી ઉપચાર ઉપર વિશ્વાસ હેાવાથી

એકદમ તેમના ઉપચાર શરૂ કર્યા. જે વખતે તેમના નવજીવનાલયમાં તા. ૧ લી માર્ચે તેને લાવવામાં આવ્યો ત્યારે તે મેડાથી હેઠળ પણ ઉતરી શકતો નહિ. પરંતુ વરાળ, જલોપચાર, ને વીજળી વગેરેના કુદરતી ઉપચારોથી ફક્ત બાર દિવસમાંજ તેનામાં એટલી શક્તિ આવી કે એકી વખતે કાંકરીઆ તળાવની આસપાસ સુમારે બે ત્રણ માઇલ તે ફરી શકે છે. ને તેટલા વખતમાં તેનું વજન સાતશેર વધ્યું છે. સદરહુ વજન કોઈ પણ જાતનો ચરબી કે સ્ટાર્ચવાળો ખોરાક આપ્યા સિવાય ફક્ત ફળ ફળાદિના આહારથીજ વધી શક્યું છે, તે ખુલ્લું દેખાડે છે કે તેથી તેના સ્નાયુ તથા લોહીનો વધારો થયો છે. આવો ઘણો સારો અને ત્વરિત સુધારો બીજી કોઇ પણ દવાથી થાત નહિ એવી મારી ખાત્રી થઇ છે. હજુ તેનો ઉપચાર ચાલુ છે ને ઉમેદ છે છે કે બીજા પંદર દિવસની અંદર તે તંદુરસ્ત થઇ શકશે.

તા. ૧૩ માર્ચ ૧૯૧૩.

(સહી). **પરીખ હરિલાલ ભોગીલાલ એલ. સી. ઈ.**
સબ ઇન્જીનીઅર ગુજરાત ઇરીગેશન.

To,

Dear Doctor Mahadevprasad.

I had been suffering for the last two years from dyspepsia, constipation and piles. I was treated by many clever physicians of Ahmedabad, but I got no relief. Some time back my condition was critical. Then it was that I thought it advisable to consult you and take your treatment. as I was tired of excessive medicinal drugs.

For about a month I have commenced taking your simple natural treatments of steam, water, electricity &c. and I am happy and grateful to say that I am more than half relieved of my sufferings. My complaint about dyspepsia has to a great extent disappeared. My appetite has improved and I can well digest the food taken. I have full faith that if I continue your simple treatments for the time prescribed by you; (which I mean to do) all my complaints about dyspepsia, constipation &c. will completely disappear and I shall regain my former good health.

AHMEDABAD.
"Gujarati Punch" Office.
RICHEY ROAD.
14th March 1913.

Yours Sincerely,
Somalal Mangaldas Shah.
Propt. "Gujarati Punch."

વ્હાલા ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ,

ગત બે વર્ષથી મંદાગ્નિ, બંધકોશ અને અર્ષના વ્યાધિથી હું પીડાતો હતો. અમદાવાદ શહેરના ઘણાએ હુંશીયાર ડૉકટરોની સારવાર નીચે રહેવા છતાં મને કાંઇજ લાભ જણાયો નહિ. થોડાક વખત અગાઉ તો મારી સ્થિતિ ગંભીર થઈ પડી હતી, તે વખતેજ પછી તમારી સલાહ અને સારવાર લેવાનું મેં દુરસ્ત ધાર્યું, કારણ કે ભાતભાતની બહુજ દવાઓ ખાઇને હું થાકી ગયો હતો. ગત એક માસથી તમારા વરાળ, પાણી, વિજળી વગેરેના સાદા કુદરતી ઉપચારોનો લાભ લેવો મેં શરૂ કર્યો છે, અને તેથી આભાર અને આનંદ સાથે

જણાવી શકું છું કે મારાં દરદ અરધ ઉપરાંત મટી ગયાં છે. મંદ પડી ગયેલો જઠરાગ્નિ બહુ પ્રમાણુમાં સતેજ થયો છે, ખોરાક ઉપરની રૂચિ વધી છે, અને ખાધેલું અન્ન સારી રીતે પચે છે. તમોએ જણાવેલી મુદત સુધી જો હું આપના સાદા ઉપચારો ચાલુ રાખીશ (અને તેમ કરવા મારો ઇરાદો છેજ) તો અગ્નિમાંદ્ય, કબજીયત, વગેરેની મારી સર્વે ફરિયાદો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈ પૂર્વેની મારી તન્દુરસ્તી હું પુનઃ પ્રાપ્ત કરીશ એવો મને પુરેપુરો વિશ્વાસ છે.

અમદાવાદ.
"ગુજરાતી પંચ"ની
ઑફીસ, રિચરોડ.
તા. ૧૪-૩-૧૯૧૩

અંતઃકરણની ખરી લાગણી ધરાવતો
આપનો
સોમાલાલ મંગળદાસ શાહ.
અધિપતિ "ગુજરાતી પંચ."

શ્રીયુત ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ બી. કંથારીઆકર. (ઈ. એમ. ઇ., એન. ડી. નેચરોપેથીક ડૉક્ટર) ની પવિત્ર સેવામાં.

પરમ સ્નેહી ડૉક્ટર સાહેબ,

લગભગ છેલ્લાં પાંચ વરસથી મારા શરીરના ઉપરના ભાગના અવયવોનો ઘણા ગંભીર પ્રકારના પ્રોગ્રેસીવ મસ્ક્યુલર એટ્રોફી (વર્ધમાન સ્નાયુશોષણ) નો રોગ મને થયેલો છે, જેને માટે મુંબઇ, અમદાવાદ, ઇંદોર અને બીજી જગાઓના ઘણા નામાંકિત ડૉક્ટરો અને સરજ્યનોની મેં સલાહ લીધેલી; પરંતુ તેમની ઉત્તમ વૈદકીય દવા, સારવાર, ધ્યાન અને સલાહ છતાં મારો રોગ ધીરે ધીરે વધતો જ ગયો, અને હતો તેના કરતાં વધારે ખરાબ થતો ગયો. વળી બળતામાં ઘી હોમાય તેમ મારા મસ્કયુલર એટ્રોફીના રોગની સાથે વધારામાં મને જલોદરનો ભયંકર રોગ લાગુ પડયો.

આવી સ્થિતિની અંદર જે વખતે મેં આરામ થવાની આશા

લગભગ છોડી દીધી હતી તે વખતે આપને મારો રોગ બતાવી આપના (કુદરતી) ઈલાજોનો લાભ લેવાની મને સલાહ મળી; અને હું મારૂં અહોભાગ્ય માનું છું કે હું આપની પાસે આવ્યો.

એકાદ અઠવાડીઆ સુધી એટ્રોફીને માટે ઉપચારો કર્યા પછી મારા જલોદરના દરદ તરફ ખાસ અને ગંભીર ધ્યાન આપવાનું જરૂરનું જણાયું. કેમકે તે દરદ જીવલેણ નીવડશે એવી મને ધાસ્તી ભરાઇ. આપે મારા ગળાની અંદર કોઇપણ જાતની દવાઓના રગડા રેડયા વગર, તેમજ મારા પેઢુની અંદર કાણું પાડી તેમાંથી પાણી કાઢી નાખવાની કાંઇપણ તજવીજ કર્યા વગર (કે જે બે ઉપાયો એલોપથીક ડૉકટરોના ફક્ત સાધારણ હમેશના ઉપાયો છે) આરામ થવાના બીજા કુદરતી ઇલાજોની સાથે મને આપે આપનો અદ્ભૂત **નવજીવનોપચાર**નો ઈલાજ શરૂ કર્યો.

હું જણાવવાને ઘણો ખુશી છું અને આપનો આભાર માનું છું કે આપના આશ્ચર્યકારક અને અમોઘ, દવા વિનાના ઉપચારોથી માત્ર એક પખવાડીઆની અંદર મારો જલોદરનો ભયંકર રોગ મટી ગયો છે. શરૂઆતમાં, જો કે મારા શરીરના બીજા અવયવો પાતળા હતા તોપણ મારા પેઢુમાં જલોદરના રોગિષ્ટ પ્રવાહીઓ અને બીજી જાતનાં વિજાતીય તત્વો એકઠાં થવાથી મારૂ વજન ૧૦૬¾ શેર હતું. બાદ આપના ઇલાજોથી જો કે હું હમેશ માફક જોઇતો ખોરાક લઈ પચાવ્યાં કરતો હતો તોપણ મારૂં વજન તેમજ મારા પેટનું કદ દિવસે દિવસે ઘટવા માંડયાં અને છેવટે એક પખવાડીઆના ઉપચાર પછી મારા શરીરમાંથી એકંદર ૨૦¾ શેર રોગિષ્ટ પ્રવાહીઓ અને બીજાં વિજાતીય તત્ત્વો નીકળી ગયાં; અને મારા પેટનો ઘેરાવો પણ ૫½ ઈંચ ઓછો થયો.

વ્હાલા ડૉકટર સાહેબ, મારા રોગના ચમત્કારિક અને સંપૂર્ણ

આરામ બદલ હું આપનો જેટલો ઉપકાર ન માનું તેટલો ઓછો છે, અને મને કાંઈ પણ શંકા નથી કે સર્વ શક્તિવાન પ્રભુની કૃપાથી અને વિજળી, વરાળ, જળ, કસરત અને એવા બીજા આપના કુદરતી અને સાદા વગર દવાના ઇલાજોથી મારા મસ્ક્યુલર એટ્રોફીના રોગને પણ પુરેપુરો આરામ થઈ જશે.

ખોડકીવાળાનો બંગલો
કાંકરીઆ રોડ.
અમદાવાદ.
તા. ૧૪–૩–૧૯૧૩.

આપનો હમેશનો આભારી.
ભોગીલાલ પુંજાભાઇ પરીખ,
બી. એ. એલ. એલ. બી.
વકીલ.
અને કેટલોક વખત ચેરમેન દાહોદ
મ્યુનિસીપાલીટી.

ઉત્તરસંડા. તા. ૨૫–૧૨–૧૨.

પરમકૃપાળુ ડૉકટર સાહેબ.

લખી દીધા સિવાય હૃદયને શાંતિ થતી નથી કે આ ગયા અઠવાડીઆમાં આપનો મારા ઉપર જે ઉપકાર થયો છે, તે ખરેખર અનંત છે. માત્ર ચારજ દિવસમાં મારૂં દસ શેર વજન કમી કરી નાખનાર અને પળે પળે ગંભીર રૂપ ધારણ કરનાર મારા કમળીના ભારે રોગને આપે દવાનું એક ટીપું સરખું પણ વાપર્યા સિવાય માત્ર બેજ દિવસમાં આગળ વધતો અટકાવી ફકત આઠજ દિવસમાં મને સારો કરી દીધો તે એક આશ્ચર્ય નહિતો બીજું શું કહેવાય ! !

આપે મને સારો કર્યો એટલેથીજ આપનો ઉપકાર અટકતો નથી પરંતુ આપની નેચરોપથીનો પ્રત્યક્ષ અને અંગત ચમત્કાર દેખાડી, દવાના રગડા પીવાનો ભૂલનો માર્ગ ભૂલાવી આપે સત્ય માર્ગનું મને જે ભાન કરાવ્યું છે તેનો ઉપકાર હું જેટલો માનીશ તેટલો ઓછોજ ગણાશે.

ખરેખર દવાનું એક ટીપું પણ કદી ન લેવાને આજથી મેં પ્રતિજ્ઞા કરી છે.

છેવટે મારે કહેતાં ભૂલી જવું ન જોઇએ કે જેમાં પૈસા પડાવી શકાય તેવો ડૉકટરનો ધંધો આપ કરતા હોવા છતાં આપના હૃદય-માંથી ઉદારતા, ન્યાય, દયા, વિવેક વગેરે સદ્‌ગુણો લેશ પણ ખસ્યા નથી.

(સહી) લી. સેવક. **મોતીલાલ મુલજીભાઈ મીસ્તરી,**
ઇલેકટ્રીકલ અને મોટરકાર એનજીનીયર
અને હાલમાં નામદાર ગાયકવાડ સરકારના
મુંબઇના જય મહાલના વિજળીના ઇજનેર.

મુડેટી (મહીકાંઠા) **ના ઠાકોર સાહેબ લક્ષ્મણસિંહજી** તા. ૧૭ મી માર્ચ સન ૧૯૧૪ ના રોજ લખે છે કેઃ—

"આ દાખલો લખી આપતાં મને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે બીજા દવાના ઉપાયો કર્યા છતાં મુદ્દલ નહિ મટેલું તેવું ઘણા વખતનું આંતરડાંનું મારૂં દરદ તદ્દન નાબુદ કરવામાં આવ્યું છે. કેટલાક પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોની મેં સલાહ લીધી હતી છતાં મને કાંઇજ લાભ થયો નહોતો. પરંતુ **ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદે** જળોપચાર, વિજળી, અને એવાજ બીજા કુદરતી ઉપાયોથી, કોઇ પણ જાતની દવા વાપર્યા વગર, મને સાજો કર્યો તેથી મને ઘણોજ સંતોષ અને આનંદદાયક અચંબો થયો છે. જનસમાજ **ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ**ના ઉપર વિશ્વાસ રાખે અને તેમને આશ્રય આપે એવી મારી ખરા અંતઃકરણની ભલામણ છે."

પાલ. તાબે સુરત. તા. ૧૮-૬-૧૩.

દેશ હિતૈષી કરૂણાબ્ધિ બંધુ ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદજી.

"નવજીવનાલય" અમદાવાદ.

નમસ્તે ! સેવામાં પ્રાર્થના પૂર્વે જણાવવાની જરૂર છે કે મેં આપને "ડૉકટર" હાલના વપરાતા "ન્યૂનજીવન" કરનાર શબ્દના અર્થમાં કહ્યા નથી, પણ ખરા અર્થમાં "નવજીવન" આપનાર ડૉકટર અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, આરોગ્યોપદેશક કે રોગોપચારકના અર્થમાંજ કહ્યા છે, ને તેથીજ ભયનો નાશ થઇ મનને શાંતિ થઇ છે.

આપની સંસ્થાને તથા આપને સર્ટીફિકેટ (પ્રશંસાપત્ર) આપવું, તે સુવર્ણને સુવર્ણ કહેવા કરતાં વિશેષ નથી. પેપર પરના પ્રશંસાપત્ર કરતાં આપનું અનુપમ કાર્ય અને કુદરતની પ્રત્યેક શક્તિ આપની હાર્દિક પ્રશંસા પ્રત્યક્ષ કરી રહ્યાં છે, તદપિ સ્વભાવ તથા મનુષ્યને પ્રશંસા કર્યા સિવાય હૃદયશાંતિ મળતી નથી. અતઃ મારો પુત્ર ચિ. દિનમણિ કે જે હરદ્વાર "ગુરૂકુલ"માં અલ્પ આયુષમાં ૪ વર્ષથી ખાંસીના રોગથી પીડાતો હતો, તેને મેં ઘેર આણી વૈદ્ય ડૉકટરોના અનેક ઉપચારો ૧ાા વર્ષ સુધી કર્યા. કિંતુ યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું નહિ. અંતે આપની સારવાર નીચે ૨ાા માસ રહેવાથી કેવલ વિદ્યુત, વરાળ, વાયુ, વારિ અને વ્યાયામના સેવનથી તે પૂર્ણ નીરોગી બન્યો છે, તેની પ્રશંસા માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. ખરે "નવજીવનાલય" મહાદેવના પ્રસાદ અને પ્રાસાદરૂપ હોઇ નવું જીવન નિશંક અર્પે છે. મેં બાળને જ્યારે સોંપ્યો ત્યારે ૫૪ રતલ તોલ હતું તે હાલ ૬૭ રતલ થયું. શરીર અને ચ્હેરો સુદૃઢ, સર્વાંગસુંદર અને દર્શનીય બન્યાં છે, ને તેને જોતાંવેંતજ હું આશ્ચર્ય અને આનંદમાં ગરકાવ થયો છું. આપના નૈસર્ગિક વિચારો અને ઉપચારો, તથા રોગનિવારક પંચ મહાભૂતની સહાય કે જેથી મનુષ્યનું અંગ અને આત્મા ઉભય શુદ્ધ

થાય, એ અમને પ્રાચીન ઋષિજીવનનું સ્મરણ કરાવી દેશોદય દ્રગ્ગોચર કરે છે. વિશેષમાં આપનો પ્રેમાળ અને કરૂણાપૂરિત સ્વભાવ તથા સભ્યતા, સહૃદયતાદિ સદ્ગુણો રોગીપર ચમત્કારિક અસર કરે છે, ને દેવવૈદ્ય ધન્વન્તરિનું દશ્ય નેત્ર સમીપ ખડું થાય છે. શોક એ થાય છે કે આપણા વિદ્વાન્ પત્રસમ્પાદકો, સાક્ષરો, વૈદ્યરાજો અને વિચારકોની આ સંસ્થા પ્રતિ હજુ દષ્ટિ ખેંચાઇ નથી.

સાથે કહેવું યોગ્ય છે કે મને પોતાને બંને પગે વિશાળરૂપે દુષ્ટ ખરજવું થયું હતું. જે દુર્ગંધયુક્ત મલમોનું મર્દન કરતાં ન મટ્યું, કિંતુ તે આપની સહજ સલાહ લઈ માત્ર જળોપચાર કરવાથી નિર્મૂળ થયું એથી અન્ય આશ્ચર્ય મને શું હોય ?

આપે બ્રહ્મચારી દિનમણિને વાત્સલ્ય પ્રેમમાં પોષી રોગમુક્ત કરી નવજીવન બક્ષ્યું છે, માટે અમે ઉભય આપના આ જીવન આભારી છીએ. પરમાત્મા પ્રતિ પ્રાર્થના કે આપનો તથા આપની વેદાનુકૂળ સંસ્થાનો વિજયધ્વજ ધર ધર ફરકાવી ભારતવાસીઓને વિના દવાના ડોઝે રોગમુક્ત કરે, અને "ધન્વન્તરિ" પત્ર નિર્ધન ભારતીઓને ગૃહે ગૃહે જઈ કલિયુગી ધન્વન્તરિનું કાર્ય બજાવે. **इति शमोऽम् ॥**

તા. ક. આર્ય ભ્રાતાઓ પ્રતિ મારી આગ્રહપૂર્વક વિજ્ઞપ્તિ કે તમે પ્રાચીન સમય પ્રતિ ઋષિજીવન માન્ય કરનાર છો, નિસર્ગને અનુસરનારી ગુરૂકુલાદિ સંસ્થાઓ તમે સ્થાપિત કરી છે તો તેવીજ આ એક ધન્યવાદાર્હ વૈદિક સંસ્થા છે તેનો લાભ લેવામાં તમે જેટલા પરાઙ્મુખ તેટલોજ પશ્ચાત્તાપ ! ! શાંતિઃ ૩

ભવદીય

નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી, હેડ માસ્તર.

પાલ. જીલ્લે સુરત.

મહેરબાન ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને જણાવતાં ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હું છ માસ થયાં સંગ્રહણીના અતિ ભયંકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાંથી મુક્ત થવા માટે મેં મારા વતન નડીયાદમાં ઘણા ડૉકટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધારવાને બદલે વધારે બગડી. જે વખતે મારી આજુબાજુના સર્વ લોકોએ અને મેં પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષના બળે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમાં હતું જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોંચ્યો. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હતું, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અશક્ત હતો, અને મારા પેટમાં અનાજ ટકતું નહોતું. આવી સ્થિતિમાંથી આઠ દિવસના અરસામાં આપના વીજળીના, વરાળના અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ઘણી સુધરી ગઇ ને હું હરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમાં મારૂં શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, તથા મારા **શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યું.** હાલ હું બધો ખોરાક ખાઈ શકું છું, તથા મારી પાચનશકિત સુધરી ગઇ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે. અને આપના તરફથી મને જીવનદાન મળ્યું એમ કહું તોપણ અતિશયોકિત નથી. આપના કુદરતી ઉપચારોમાં આવા ચમત્કાર હશે એવું મને સ્વપ્ને પણ નહોતું, પણ હવે તેને માટે હું પૂર્ણ ખાત્રીવાળો થયો છું. એટલુંજ નહિ પણ બીજા દુઃખી થતા દરદીઓને છાતી ઠોકીને ભલામણ કરૂં છું કે જો તેઓ પોતાના દરદથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાશ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીને જાગૃત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનું "**નવજીવનાલય**" છે.

નડીયાદ. } **દાણી મળજીભાઇ ગિરધરભાઈ**
ઠે. છીપવાડ કાપડની દુકાન. } **સહી દસ્કત પોતે.**

મહેરબાન ડાકટર સાહેબ મહાદેવ પ્રસાદજી,

આપનું સુવર્ણ હસ્તલિખિત "**ક્ષયરોગ**" નામક એક લઘુ પણ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક ખરીદ કર્યા પછી તેને વારંવાર વાંચ્યા કરૂં છું. દીર્ઘ સમય મનન કરવાથી આપના ઉપર પૂર્ણ પૂજ્યભાવ પ્રકટ થયો છે. અને એ પૂજ્યભાવ બતાવી આપવા ખાતર "**ક્ષય રોગીઓને મારી એક ભલામણ**" એ મથાળાનો એક લઘુ લેખ, કેટલાંક માસિક અને સાપ્તાહિક વર્તમાન પત્રોમાં, આપનાં પુસ્તક, વિચારો તથા "**નવજીવનાલય**" નો ઘણા લોક લાભ લેઇ શકે એટલા માટે પ્રસિદ્ધ થવા તૈયાર કરવા માંડયો છે. આપના તરફથી કોઈ સુચના મળશે તો તે પણ સમાવવામાં આવશે.

આપનું "**નવજીવનાલય**" આધુનિક ઔષધાલયોમાં ખરેખર નવાઈ જેવું છે. અને તેની મેં જાતેજ મુલાકાત લીધી છે, એટલે એમાં કાંઇ સંશય નથી. અનેક કીંમતી યંત્રોનું અને કુદરતી ઉપાયોનું તે સ્વર્ગીય સ્થાન છે, જેમાં આપ જેવા કૃત્રિમતા વિનાનું કુદરતી ખાનપાન લેનારા કુદરતી વૈદ્યનો વાસ છે. આપના આ કુદરતી ખાનપાનનું અનુકરણ કરવાનો ક્ષુદ્ર પ્રયત્ન મેં કરવા માંડયો છે, અને આપના પુસ્તકમાં વર્ણવેલી કેટલીક ક્રિયાઓ મેં આચરવા માંડી છે. "એનીમા" અને "ડુશ" અથવા બસ્તીની ક્રિયા સંબંધીની વિશેષ સમજ હું જાણવા માગુ છું. આ સાથે જવાબ માટે જોઇતી ટીકીટો બીડી છે તો આશા છે કે આપના થોડાક ઉપયોગી સમયનો ભોગ આપી મને ઉપકૃત કરવા કૃપા કરશોજી. એજ.

તા. ૨૭–૮–૧૯૧૧.
મુ. દીવા, પોસ્ટ અંકલેશ્વર.

લી. આપનો વિશ્વાસુ સેવક,
ગોવિંદભાઇ રાયજીભાઇ.

અમદાવાદના રહીશ **મીસ્ત્રી** દલસુખ કેવળ નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"જત આ સર્ટિફિકેટ લખી આપતાં અમને આનંદ થાય છે કે, અમારા દીકરા દામોદરને ચાર પાંચ ડીગ્રી બહુ સખ્ત તાવ ચઢી આવ્યો હતો, અને તે સાથે ઝાડો પેશાબ પણ તદ્દન બંધ થઈ જવાથી તે બહુ ગંભીર માંદગીમાં આવી પડયો હતો અને તેના જીવવા વિષે પણ અમને દહેશત રહેતી હતી. ડૉ. ડાહ્યાભાઇ નાણાવટી તથા સાદરાવાળા ડૉકટર અંકલેસરીઆ સાહેબને બતાવતાં તેઓએ કહ્યું કે આ તાવ મુદતનો છે અને તેથી કેટલાએક દિવસ સુધી ઉતરશે નહિ, અને તેમની દવા કરવા છતાં કાંઈ લાભ થયો નહિ ત્યારે છેવટે **ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદની** પાસે લાવતાં તેમણે વરાળ, પાણી, વિજળી વગેરેના ઉપાયોથી **એકજ દિવસમાં** તાવ ઉતાર્યો અને ઝાડા પેશાબનો ખુલાસો કર્યો; તથા ત્રણ ચાર દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ કરી દીધો અને હાલ લગભગ એક વરસ થયા છતાં તેનું શરીર દિવસે દિવસે સુધરતું ગયું છે. આ સર્ટિફિકેટની હકીકત ખરી છે અને તે અમે રાજી ખુશીથી લખી આપ્યું છે."

મીસ્ત્રી દલસુખરામ કેવળદાસની સહી દસ્કત પોતે.

સુકાની કાળીદાસ ગોવિંદજી વેપારી (ઠે. નાનપુરા, બેજનજી કોટવાલનો મહોલ્લો, ખારવાવાડ, **સુરત**) નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ—

"જત આ સર્ટિફિકેટ આપતાં મને ઘણીજ ખુશી ઉપજે છે કે મારી નીચે જણાવેલી શરીરની બગડેલી સ્થિતિમાં આપે આપના વરાળ, પાણી, વિજળી વગેરેના કુદરતી ઉપચારોથી અને તેની સાથે કોઈ પણ જાતની પીવા કે ચોપડવાની દવા આપ્યા સિવાય માત્ર પંદરજ દિવસમાં ચમત્કારિક રીતે સુધારો કરી મને ફરી સંપૂર્ણ

તંદુરસ્તી અને સુખાકારી બક્ષેલી છે માટે હું આપની સંસ્થાનાં જેટલાં વખાણ કરૂં તેટલાં ઓછાં છે.

શરૂઆતમાં બદ, પરમીયો, વગેરે થયેલાં. સાથે પેટમાં દુઃખાવો રહેતો હતો. વધરાવળની પણ અસર હતી, દસ્તની કબજીઆત હતી અને ખોરાકનો પચાવ બીલકુલ નહોતો, જેથી ખવાતું નહિ. સાથે ઉધરસ અને સળેકમ પણ હતાં. પગનાં તળીયાંમાં બળતરા, આખા શરીરમાં અશક્તિ, અને મગજે નબળાઇ હતી; અને કાનમાં બેરાશ મારતી હતી. આ સિવાય પણ મારા શરીરમાં અનેક જાતની અસ્વસ્થતા હતી.

અજાયબી સાથે આપના કુદરતી ઉપચારોથી, અને કોઇ પણ જાતની દવાના કિંચિત પણ પ્રયોગ વિના માત્ર પંદરજ રોજના ટુંકા અરસામાં મારી સર્વ ફરીયાદો દફે થઈ ગઇ છે. ખોરાક પચે છે, ભૂખ સારી લાગે છે, દસ્તનો ખુલાસો રહે છે, શરીરમાં શક્તિ ભરાયલી છે. વિશેષ શું? પણ ફરી હું તંદુરસ્તીનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરતો થયો છું.

આ ઉપરથી મને આ સંસ્થામાં ઘણોજ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થયો છે, અને મને લાગે છે કે જો રોગી મનુષ્યો આ સંસ્થાનો લાભ લેશે તો અવશ્ય ફરી નવજીવન પ્રાપ્ત કરશે. પરમાત્મા આ સંસ્થાનો સર્વથા અભ્યુદય કરો, અને તે દ્વારા અનેક રોગીઓનાં હૃદયને પણ કાયમની શાન્તિ મળો; એજ."

રા. ઉમિયાશંકર છગનલાલ ત્રિપાઠી (ઠે. સરખેજ, જીલ્લે અમદાવાદ) નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

"મહેરબાન ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદજી! આ સર્ટિફિકેટ લખી આપતાં મને ઘણો આનંદ થાય છે કે, મારા પિતાશ્રીને પેરાલી. સીસ અથવા લકવો થવાથી તેઓ એક તસુ પણ ખસી શકતા

નહોતા. શરૂઆતમાં બીજા ઘણાક વૈદ્ય ડૉકટરોની સારવાર નીચે અમે તેમને રાખ્યા પણ તેમની સારવાર અને દવાઓથી તેમને કાંઈજ લાભ થયો નહિ. તે પછી મેં તેમને આપની સારવાર નીચે લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી રાખ્યા, અને મને કહેવાને ઘણોજ આનંદ ઉપજે છે કે, એટલા ટુંકા વખતમાં આપના કુદરતી વીજળીના ઉપચારોથી તેઓ સંપુર્ણ રીતે સાજા થઇ ગયા હતા.

આપના ઉપચારો અને દરદીઓ તરફનું માયાળુ વર્તન એ ઘણુંજ પ્રશંસાને પાત્ર છે, અને હું અંતઃકરણપૂર્વક ઇચ્છું છું કે, જે મારા ભાઇઓ આવાં મહેનત કરતાં પણ ન મટે તેવાં જીવલેણ દરદોથી પિડાતા હોય તેઓ આપની સારવાર તળે રહે અને તે રીતે હજારો મનુષ્યોની જીંદગી હમેશ સુખમય કરતા રહેવાનું તમે એક સાધન બનો. તમને સર્વ પ્રકારની સફળતા ઇચ્છતો આપનો. **ઉ. છ. ત્રિ.**"

જુનાગઢ સ્ટેટના ચીફ રેવન્યુ કમીશનર **રા. બા. કેશવલાલ ગી. ત્રિવેદી** બી. એ., તા. ૧૫ ઑગસ્ટ ૧૯૧૪ ના રોજ લખે છે કેઃ–

"મારા એક નજીકના સગા જેમને એકાએક પેરાલીસીસ અથવા લકવો થઈ આવવાથી જેઓ લગભગ જોખમ ભરેલી સ્થિતિમાં આવી પડયા હતા. તેમને વિજળીના ઉપચારો વડે અદ્દભૂત રીતે **ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ** કંથારિયાકરે સાજા કર્યા તે બાબતનો આ પુરાવો લખી આપતાં મને અત્યંત આનંદ થાય છે. મારા પોતાના કુટુંબનાં બીજાં બે મનુષ્યો જેઓ ઘણાં વર્ષોથી શારીરિક દરદોથી પીડાતાં હતાં તેમને પણ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદે ઘણીજ સફળતાથી સાજાં કર્યાં છે. ડૉકટર સાહેબના વિનયી અને વિવેકપૂર્ણ સભ્ય વર્તનથી તથા નમ્ર સ્વભાવથી હું ખાસ પ્રસન્ન થયો છું."

નવજીવનાલય અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલીક અને મેનેજરઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક)

ઠેકાણુંઃ—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે **અમદાવાદ.**

મળવાનો વખતઃ—સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

"**નવજીવનાલય**" એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન "**નેચરોપથી**" નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટર ક્યુર, સજેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનેસ્ટીક્સ, જસ્ટ–કુન્હે–સ્કૅાથ–નીપ–લાહમૅન ઇત્યાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્‌ભૂત મોંઘાં યંત્રોની મદદથી ઘણાં જુનાં અને વિકટ દરદો પણ મટાડવામાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

"**શ્રીભક્ત**" નામના બહુજ જાણીતા સચિત્ર ગુજરાતી માસિકના વ્યવસ્થાપક **શ્રીયુત જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડિતે** પોતાના ખાસ ફોટોગ્રાફર સાથે આ ખાતાની તા. ૭ મી એપ્રીલ સન ૧૯૧૩ મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧ ને સોમવારે મુલાકાત લીધી હતી અને તે વખતે દરદીઓના થતા ઉપચારના કેટલાક ફોટા ઉતારી લીધા હતા. પોતાની આ મુલાકાતની વિગતવાર હકીકત વિચારો અને ચિત્રો સાથેનો એક લેખ તેમણે "**શ્રીભક્ત**" ના વર્ષ ૧૦ ના ૧ લા એટલે આષાઢ

માસના અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો, જે લેખ અમે તેઓ સાહેબની રજાથી અત્રે અક્ષરશઃ ઉતારી લેઇએ છીએઃ—

અમારી "નવજીવનાલયની" મુલાકાત.

આપણા દેશમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં સમર્થ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વિચાર કર્યા છે અને તેના પ્રયોગો કરીને લોકહિતાર્થે ગ્રંથોમાં અને વ્યાખ્યાનોદ્વારા તે વિચારો તેમણે પ્રકટ પણ કર્યા છે. મનુષ્યનો વિકાસ જેમ જેમ અધિક થતો જાય છે તેમ તેમ પ્રથમના અનુભવોમાં નવા જ્ઞાનનો ઉમેરો થાય છે અને તેથી નવા નવા માર્ગો પ્રત્યેક વિષયમાં જડી આવે છે. આજ ક્રમથી મનુષ્યના જ્ઞાનમાં ઘણોજ વધારો થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં અને નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં ઘણા નૂતન વિચારો ઉદ્ભવ પામ્યા છે, અને તેના પરિણામે પૂર્વની પ્રજાઓને કદી કલ્પના પણ ન આવેલી તેવા માર્ગો જડયા છે.

આરોગ્યના સંબંધમાં આપણા દેશમાં હાલમાં જેટલું વિચારવામાં આવ્યું છે, તે કરતાં યુરોપિયનો, અમેરિકનો અને એશિયાટીકોમાં ખાસ કરીને જાપાને ઘણું વિચાર્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ તે નૂતન વિચારોનો પ્રજાને લાભ મળે તે માટે ત્યાં આરોગ્યમંદિરો ખોલવામાં આવ્યાં છે.

આવાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં સ્થાનોમાં રોગીપર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નવીન પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે અને તેમાં કેટલાક વર્ષથી વિજયનું પ્રમાણ ઝડપથી વધતું જાય છે, આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે ઉપચારો—આંતર કે બાહ્ય—જે પૂર્વે કરવામાં આવતા તે શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિથી આ જમાનામાં નિરૂપયોગીજ નહિ પણ હાનિકારક સિદ્ધ થયા છે. મનુષ્યને કુદરતે જીવન આપ્યું છે. જે આપે છે તેની

ઇચ્છા તે પાછું પડાવી લેવાની હોતી નથી એમ માનીએ તો કુદરત જેવી ઉદાર માતા મનુષ્યને જીવન આપી પછી મૃત્યુ પમાડે એ વાર્તા અસંગત લાગે છે.

મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોવું એ સ્વાભાવિક છે. તે એટલું તો સ્વાભાવિક છે કે જેટલું જન્મ પ્રાપ્ત કરવો એ સ્વાભાવિક છે. મૃત્યુ અસ્વાભાવિક છે તેમજ મૃત્યુ પ્રતિ ઘસડી જનાર રોગો—પછી તે માનસિક હોય કે શારીરિક પણ તે સર્વે—અસ્વાભાવિક છે.

સ્વાભાવિક જે છે તેમાં કંઇ અવ્યવસ્થા થાય છે ત્યારેજ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રકટે છે. જો આમ છે તો અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર અવ્યવસ્થા દૂર કરવાથી સ્વાભાવિક સ્થિતિ સહસા પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) અસ્વાભાવિક સ્થિતિને દૂર કરવાના માર્ગો શીખવે છે. તે વડે શરીરની આંતર તેમજ બહાર સ્વાભાવિક સ્થિતિ ઉપજાવી શકાય છે. આ વાર્તા જો કે આપણા ઋષિ મુનિઓના સમયમાં બહુધા જાણવામાં તેમજ આચારમાં હતી છતાં અનેક હેતુઓને લીધે તે સંબંધનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હાલ લુપ્ત સરખું થયું છે. તેમ છતાં આપણા હમેશના કેટલાક આહાર અને વ્યવહાર ઉપરથી આ જ્ઞાન કેટલેક અંશે આપણામાં ઉતરી આવ્યું છે એમ માન્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણો ખોરાક અન્ય દેશોના ખોરાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા પોષાક અન્ય પોષાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા વિચારો અને વ્યવહારો થોડાંક સ્ખલનો બાદ કરીએ તો કુદરતથી વધારે દૂર ગયેલાં પ્રતીત થતાં નથી.

પરંતુ આટલાથી આપણને સંતોષ થાય તેમ નથી. ગમે તેટલો આપણો આહાર વ્યવહાર કુદરતી છે તેમ છતાં જ્યારે આપણા આ-

રોગ્યની મર્યાદા અન્ય દેશો કરતાં નાની હદમાં આવી રહી છે અને આપણું શારીરિક બળ પણ અન્ય દેશો કરતાં ઓછું છે ત્યારે આપણે કુદરતી જીવન પ્રતિ ફરીથી ધ્યાન આપવું આવશ્યક થઈ પડે છે.

આ જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા દેશમાં શાળાઓ નથી, તેમજ એવાં આરોગ્યમંદિરો નથી કે જ્યાં આ બાબતનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળી શકે. તેથી આપણને જો કોઇ તરફથી આ જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે ખરેખર તેના ઘણાજ ઋણી થઈશું.

"નવજીવનાલય" આ જ્ઞાન આપવા માટે આરંભના પ્રયત્નો કરે છે અને તેથી આપણને આનંદ થયા વગર રહેતો નથી. જે કાર્ય અન્ય દેશોમાં સેંકડો મનુષ્યોની બનેલી સોસાઇટીઓ કરે છે તે કાર્ય એકલે હાથે ઉપાડવાને માટે **ડોક્ટર મહાદેવપ્રસાદને** સહસા અમારા હૃદયમાંથી ધન્યવાદ આપી દેવાય છે.

આ "નવજીવનાલય" ની મુલાકાત વ્હેલી નહિ લઈ શકવા માટે અમને કેટલેક અંશે અસંતોષ થાય છે. પરંતુ થોડી ધીરજથી પણ મુલાકાત લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં થોડાંજ વર્ષના સમયમાં જે પ્રગતિ તેઓ સાધી શકયા છે એ જોતાં અમારૂં અંતઃકરણ આનંદથી ઉભરાય છે. અને આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને કાર્ય જોતાં અમને તેના ભાવિ વિજય માટે મોટી આશા બંધાય છે.

આ "નવજીવનાલય" અમદાવાદ, રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીઆ તળાવ તરફ જતાં દીવાસળીના કારખાના પાસે આવેલા એક સુંદર બંગલામાં આવેલું છે.

બંગલાની આસપાસ ખુલ્લું મેદાન હોવાથી, ખુલી સ્વચ્છ હવાનો લાભ દરદીઓને મળી શકે તેમ છે, તેમાં એક નમુનેદાર સારો બાગ છે. ત્યાં ફરવા હરવાથી વ્યાયામ વગેરેનો લાભ ઘણી સારી રીતે મળી શકે છે. વળી કાંકરીઆ ટૅન્કમાં પાણીનો પુષ્કળ

જથ્થો હમેશ ભરેલો રહે છે. તેમાં હોડીથી પાણીમાં ફરવાની સેલ પણ કરી શકાય તેમ છે. નવજીવનાલયના બંગલાની ઉપરના ભાગ ઉપર મેડો અને અગાસી આવેલી છે. ત્યાં પણ ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ મળે છે એટલુંજ નહિ પણ બંગલાની આસપાસ ચારે બાજુએ આવેલી લીલોતરી અને લીલાં વૃક્ષોના દેખાવથી આનંદ મળે છે. વળી આ જગાએ વૉટર વર્કસની પાઇપ હોવાથી પુરતા જથામાં નિર્મળ પાણી મળી શકે છે; તેમ ગાયો ભેંસોનું ચોખ્ખું દુધ પણ મળી શકે છે.

દરદીઓને માટે સગવડ.

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી કોઇ પણ જાતની દવા સિવાય સર્વે પ્રકારનાં દરદો તેની અસાધ્ય ગણાતી સ્થિતિમાં પણ સારાં કરી શકાય છે. પરંતુ સારવારમાં રહેનાર દરદીને ખુલ્લી નિર્મળ હવા–પ્રકાશ અને પાણીની જોઇતી સગવડ ન હોય તો ચમત્કારિક અને કુદરતી ઉપાયો જોઇએ તેટલી ત્વરાથી ફાયદો કરી શકતા નથી, તેથી ડાક્ટર **મહાદેવપ્રસાદે નવજીવનાલયમાં** સારવાર માટે આવતા દરદીઓને પોતાની દેખરેખ નીચે રાખવા માટે સગવડ કરેલી છે; જેથી દરદીઓને રાત્રિદિવસ સારી માવજત કરવાનું બની આવે, એટલુંજ નહિ પણ દરદીઓ પોતાના દરદ સંબંધે વખતો વખત પોતાની હકીકત નિવેદન કરી શકે.

જે દરદીઓ નવજીવનાલયમાં "ઇન્ડોર પેશન્ટ" તરીકે રહેવાનો લાભ લઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતા, તેવાની પણ તેઓ સારવાર કરે છે; પરંતુ જેટલી ત્વરાથી ઇન્ડોર પેશન્ટ લાભ લઇ શકે છે તેટલો આઉટડોર પેશન્ટ લાભ મેળવી શકતો નથી.

અમે બંગલામાં દાખલ થયા તે સમયે **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ** તેમના દરદીઓપર નૈસર્ગિક ઉપચારવિધિ પ્રમાણે એક સ્થાનમાં બાથ

આપતા હતા. સાથેના ચિત્ર પહેલામાં બાષ્પસ્નાન અને જલનું કટિ-સ્નાન આપવાની વિવિધ ગોઠવણો બતાવવામાં આવી છે. પેઢુનાં અને પગનાં દરદો માટે તેમજ ત્વચાનાં સર્વ દરદો માટે દરદીઓને સામાન્ય રીતે બેસાડીને બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. આપણા આયુર્વેદમાં બતાવેલ નાસની પદ્ધતિનું આ ઘણું સુધરેલું રૂપ છે. ચિત્રના મથાળેથી જોતાં બે સ્ટીમ (બાષ્પ) કેબીનેટ દૃષ્ટિએ પડે છે, તેમાં બન્નેમાં બે સ્ત્રીઓને બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવેલું છે. નીચે જોઇએ તો ચિત્રને બન્ને છેડે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી બેઠેલા બે દરદીઓને કટિસ્નાન ડૉક્ટર કુન્હેની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઉપર કહી તે કેબીનેટોની આગળ એક પલંગ જેવું છે, તેનાપર એક દરદી ધાબળી ઓઢીને સુતેલો છે, જેને સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. તે પલંગની આગળ એક નાની છોકરી સ્ટુલપર બેઠેલી છે. જેને **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ** જાતે દરદવાળા અવયવપર બાષ્પસ્નાન આપી રહ્યા છે.

ચિત્ર બીજામાં મધ્યમાં ઘડીઆળના કાંટા જેવું કંઇક દેખાય છે તે ગેલવેનો ફેરેડીક ઇલેક્ટ્રીસીટીનું સ્વીચ બૉર્ડ છે. તેમાં વીજળી આપવાની જુદી જુદી સંખ્યાબંધ કળો આવેલી છે. જે કળોની સાથે દરદીને વીજળી આપવાનો તાર જોડવામાં આવે છે. આ તારનો બીજો છેડો એક ચોખંડા ઇલેક્ટ્રોડ એટલે કે વીજળી ગ્રહણ કરી દરદીના અંગમાં દાખલ કરનાર સાધન સાથે જોડવામાં આવે છે અને તે ઇલેક્ટ્રોડ ઉપર દરદીને સુવાડવામાં આવે છે. બીજો પોલ એક રોલર ઇલેક્ટ્રોડ સાથે જોડીને **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ** દરદીના પેટપર ફેરવતા દેખાય છે. આ રીતે દરદીમાં વીજળી દાખલ કરવાથી અંદ-રના રોગોપર અસર થઈ અવ્યવસ્થા દૂર થાય છે.

ત્રીજા ચિત્રમાં સ્થાયી વિદ્યુત્ યંત્રવડે ખુરશીપર બેઠેલા દરદીને ડાક્ટર દરદીના પેટપર વીજળીનો ફુવારો છોડી રહ્યા છે, જ્યારે

માથાપર એક છત્ર જેવું દેખાય છે તેમાંથી વીજળીનો વરસાદ દરદી-પર વરસી રહ્યો છે. આ પ્રમાણે બે તરફથી વીજળીના પ્રવાહો દરદીના શરીરમાં દાખલ થવા છતાં દરદીને લેશ માત્ર પણ કષ્ટનું ભાન થતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્ફુર્તિ અને આનંદનું વિલક્ષણ ભાન થાય છે. પ્રથમ દૃષ્ટિએ જોતાં એમજ લાગે કે ત્યાં વીજળી જેવું કાંઈજ હોવું ન જોઇએ. પણ જ્યારે અમે ડૉક્ટરની સુચનાથી અમારી આંગળી દરદીની નજીક ધરી કે તરતજ દરદીના શરીરમાંથી વીજળીના તણખાઓ અમારી આંગળી તરફ ધસી આવતા અમને જણાયા. ખરેખર આ દેખાવ અમને અત્યંત રમુજી લાગ્યો.

આ સિવાય ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ જોવામાં આવી હતી. આ " નવજીવનાલય "માં હજુ પણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં આરોગ્ય માટે કાર્ય કરી શકાય તે સંબંધી ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે અમને કેટલીક વાર્તાઓ કહી જે ખરેખરજ આશ્ચર્યજનક હતી.

આ " નવજીવનાલય " જોતાં એક બાબતપર ખાસ અમારૂં ધ્યાન ખેંચાયું. આરોગ્ય મેળવવાનાં અન્ય ખાતાંઓની મુલાકાત સમયે બહુધા ત્યાં વાસ મારતી દવાઓ, તેથી દુર્ગંધ ફેલાવતી હવા, સુગ આવે તેવી દવાઓ પીવાથી દરદીનાં કટાણું સરખાં મોઢાં દૃષ્ટિએ પડે છે; જ્યારે અહિં સ્વચ્છ ખુશનુમા હવા, સ્વચ્છ ઉજાશવાળા અને સુવ્યવસ્થિત ઓરડાઓ, અને હસતાં મુખવાળાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતાં જતાં દરદીઓ નજરે પડતાં હતાં.

આ પ્રકારનાં " નવજીવનાલય " આપણા દેશમાં ન હોવાથી આપણી પ્રજામાં નવજીવનાલય એ શું હશે, ત્યાં શું કરવામાં આવે છે અને ત્યાં દરદીઓ કેવી રીતે સારા થાય છે વગેરે અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થવા સંભવે છે. સ્થળ સંકોચને લીધે આ અંકમાં તે સંબંધિ વિસ્તારથી નહિ લખી શકવા માટે અમે દિલગીર છીએ,

પરંતુ હવે પછીના અંકોમાં પ્રશ્નોત્તર રૂપે તે સંબંધી સાદામાં સાદી ભાષામાં અને બધી સમજણ આપનારો હેવાલ પ્રકટ કરવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ.

પ્રેમ અને ઉત્સાહથી "નવજીવનાલય"નું કાર્ય ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના નિયમ પ્રમાણે **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને** હાથે અત્યંત અભિવૃદ્ધિને પામે એવી પ્રભુપ્રતિ નમ્ર પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ભવિષ્યમાં આ સંસ્થા અનેક તેવી સંસ્થાઓની આદિ સંસ્થા ગણાય અને અર્યાવર્તમાં **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ** નૈસર્ગિક ઉપચારના ઇતિહાસમાં અનેક "નવજીવનાલય"ના પિતા તરીકે લેખાય તો તેથી અમને આશ્ચર્ય થશે નહિ.

વ્યક્તિ અને સમાજની પ્રગતિ નિર્માણ થઇ ચૂકેલી છે. પૂર્વમાં જાપાન પ્રગતિવડે જગત્માં દેદીપ્યમાન થઇ રહ્યું છે. ચીન પ્રગતિનાં કિરણોથી આચ્છાદિત થયેલું દૃષ્ટિએ પડે છે. અને પ્રિય ભારત! તારો અભ્યુદય અને વિકાસ ક્રમપુરઃસર હવે આરંભાયો છે જેથી વ્યાજબી રીતે આશા રખાય છે કે આ આશ્ચર્યજનક સૈકામાં કલ્પના પણ ન થઈ શકે તેવી અને તેટલી અનેક દિશામાં પ્રગતિ સધાશે. અસ્તુ. **श्री भक्त**

એક "જૈન મુનિ" શું કહે છે?

ધન્વન્તરિ વૈદ્યની પેઠે વિશ્વમાં આરોગ્યતાના વિચારો આચારોને દર્શાવનાર અનેક લેખોથી સુશોભિત ધન્વન્તરિ માસિક છે. જૈન ધર્મના આચારોમાં નૈસર્ગિક આરોગ્યતાના હેતુઓ સમાયલા છે એમ ધન્વંતરિ માસિકે સામાન્ય લેખોવડે જાહેર કર્યું છે. ઔષધોપચાર વિના નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાથી અનેક રોગો ઉદ્ભવતા નથી એમ વિજય

ડિંડિમ વાદ્ય વગાડીને ધન્વન્તરિએ—આર્ય લોકોને જણાવ્યું છે. અનેક પ્રકારના રોગો થવાના હેતુઓને પ્રદર્શિત કરીને જનસમાજને રોગના ભોગ ન થવાય એવા નિરામય નૈસર્ગિક ઉપાયો જણાવીને જન-સમાજની સેવામાં ધન્વન્તરિ માસિકે પ્રશસ્ય લાભ આપ્યો છે. શારીરિક પુષ્ટિનું પોષક અને રોગરૂપ ગંદકીનું શોષક ખરેખર ધન્વન્તરિ માસિક સૂર્યપ્રભાની પેઠે વિચારપ્રભાને ધારણ કરી જગતના શારીરિક હિતમાં પ્રવૃત્ત થયું છે. ધન્વન્તરિ માસિકે બાલ્યાવસ્થાથી મનુષ્યોની શારીરિક નિરામય સ્થિતિ સંરક્ષાઇ રહે એવા લેખો લખીને પોતાની ઉત્તમતા જાળવી રાખી છે. ધન્વન્તરિ માસિકે નૈસર્ગિક જીવન ગાળ-વાના ઉપાયો દર્શાવવામાં ગુર્જર ભૂમિમાં પહેલ કરી છે એમ અપેક્ષાએ કથવામાં આવે તો તેમાં અતિશયોક્તિ નથી. ધન્વન્તરિ માસિક આ પ્રમાણે પ્રાચીન વૈદક શાસ્ત્રોના પ્રશસ્ય નિરવદ્ય રોગનાશક ઉપચારોનો પ્રકાશ કરીને જગતમાં આદર્શભૂત માસિક બનો એવી આશીષ છે. વૈદકશાસ્ત્રાદિ સારગ્રાહક ગુણ દૃષ્ટિએ પ્રશંસકો, વાચકો અને શ્રોતા-ઓના હૃદયને આનન્દ સંતોષ આપે એવા સુવિચારોથી—ધન્વન્તરિ માસિક અલંકૃત થઇને ભવિષ્યની આર્ય પ્રજાની ઉન્નતિમાં સુલાભ આપો એવું ઇચ્છવામાં આવે છે. લી. **શ્રીબુદ્ધિસાગરજી.**

અમેરિકાનું આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીનું જાણીતું માસિક ચોપાનીયું "ધી નેચરોપાથ" શું કહે છે ?

"**'ધન્વન્તરિ'** એ નામનું માસિક '**નેચરોપથી,**' અર્થાત્ નૈસર્ગિક ઉપચાર શાસ્ત્રની **હિં**દુસ્તાનમાં સૌ કરતાં સારી રીતે હિમા-યત કરનારૂં, અને પૂર્વના તેમજ પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રની વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ ચર્ચા કરનારૂં પત્ર છે; અને નૈસર્ગિક જીવનશાસ્ત્ર (ઋષિજીવન)

ના પ્રસારને અર્થે અર્ધું ઇંગ્રેજી ભાષામાં અને અર્ધું ગુજરાતી ભાષામાં ઘણે દૂર આવેલા હિંદુસ્તાનમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. આ પત્રના તંત્રીને ડૉક્ટર **મહાદેવ પ્રસાદ કંથારીયાકર**, જેઓ "**અમેરિકન સ્કુલ ઑફ નેચરોપથી**"માંથી પાસ થઈ બહાર પડેલા જુના ગ્રેજ્યુએટોમાંના એક છે, તેમની સહાયતા છે; તેમને આવું માસિક ચોપાનીયું બહાર પાડવા અને આવી કુશળતાથી ચલાવતા રહેવા માટે ઘણુંજ માન ઘટે છે. પોતે જે કામ હાથ ધર્યું છે તે કામને માટે ડૉ. **મહાદેવ પ્રસાદ** સારી લાયકાત ધરાવે છે; અને તેઓ **નેચરોપથી**ના નિયમો પ્રમાણેજ પોતાનું જીવન ગાળતા હોવાથી, નૈસર્ગિક જીવન (ઋષિ જીવન) અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના પ્રચાર અર્થે હિંદુસ્તાનમાં જે આન્દોલન ચાલી રહ્યું છે તેના નેતારૂપ છે. ટૂંક સમયપર અમને ડૉક્ટર **મહાદેવ પ્રસાદ**નો ફોટો મળ્યો છે, જે ઉપરથી અમે જોઈ શકીએ છીએ કે, તેઓ એક બુદ્ધિમાન, સંસ્કારી–સૌજન્યસંપન્ન, પ્રેમાળ અને મિલનસાર પુરૂષ છે, અને તેમનો યૌવનપૂર્ણ દેખાવ, તેમનાં કાર્યમાં પ્રતીત થતાં બળ અને શક્તિ એ સર્વનું નિઃસંશય કારણ એ છે કે તેઓ વિચાર કરવાની અને પોતાના મગજને (સુયોગ્ય રીતે) વાપરવાની કળા જાણે છે; અને ચિત્ર ઉપરથી પણ તેમનું મગજ સારી રીતે પોષાયલું જણાય છે, કુદરતી ખોરાકના તેઓ ચુસ્ત હિમાયતી છે, અને મુખ્યત્વે કરીને ફળ, મેવા અને રાંધ્યા વગરના આહાર ઉપરજ તેઓ રહે છે; વાણી અને કર્મની એકતારૂપવાળા આવા પુરૂષને વિજય મળવોજ જોઇએ. ડૉ. **મહાદેવ પ્રસાદે** વળી હિંદુસ્તાનમાં આવેલા **અમદાવાદ** શહેરમાં એક સરોવર પાસે '**નવજીવનાલય**' નામનું આરોગ્યમંદિર પણ ઉઘાડયું છે.

કેટલાક વખતપર આપણા હિંદુસ્તાનના સહકર્મચારીએ (ડૉ. **મહાદેવ પ્રસાદે**) **નેચરોપથી** વિષે એક ગુજરાતી ભાષામાં પુસ્તક

લખીને પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું જે સચિત્ર અને સારી છપાઇ, બંધાઇવાળું છે, જો કે અમે દિલગીર છીએ કે તે હિંદુસ્તાનની ભાષા અમને આવડતી નહિ હોવાથી, તે પુસ્તકના લખાણુ વિષે અમે અભિપ્રાય આપી શકતા નથી; છતાં અમારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે તેમની કલમથી જે કાંઈ લખાઇને બહાર પડે તેમાં નેચરોપથીના સિદ્ધાંતો અને સંદેશો સમાયલાં હોય છે.........વાણી અને વર્તનની એકતા રાખી પ્રમાણિકપણે નૈસર્ગિક જીવન અને નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્રના ફેલાવાને માટે આરંભમાં કામ કરનાર નરોનાં નામ અમર રહેશેજ, અને મોડી વહેલી મનુષ્યજાત તેમની કદર કરશેજ.

અમારા ચોપાનીયામાં ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદની છબી પ્રગટ કરતાં અમને ઘણોજ આનંદ થાય છે, કારણુ કે દૂર દેશાવરના હિંદુસ્તાન દેશમાં આ હિલચાલ માટે ઘણો પરિશ્રમ ઉઠાવી રહેલ આપણા હિંદુસ્તાનના એક પ્રતિનિધિ કેવા છે તે અમારા વાંચકો જોઇ શકશે."
—"ધી **નેચરોપાથ** અને **હેરલ્ડ ઑફ હેલ્થ**" માસિકના જુન ૧૯૧૪ ના અંકમાંથી ભાષાન્તર.

મુંબાઇનું સારામાં સારૂં અઠવાડીક પત્ર "**ગુજરાતી**" પોતાના તા. ૩૧ મી ઑગસ્ટ સને ૧૯૧૩ ના અંકમાં લખે છે કેઃ—

"પ્રાચીન સમયમાં નિઃસ્વાર્થી ધર્મોપદેષ્ટાઓ, અને વેદ વિદ ધન્વંતરિ જેવા વૈદો જગતમાં ભ્રમણુ કરી ઉપદેશ અને ઉપચાર દ્વારા વિના મૂલ્યે આત્મા, મન અને તન પરનો મળ દૂર કરી સાંસારિક જનોને શાંતિ આપતા હતા; ત્યારે આ ભારત દેશ સર્વ વાતે સુખી હતો. આજે ભારત સંતાનોની શારીરિક પરિસ્થિતિ બિલકુલ નષ્ટપ્રાય થઇ છે. દેશમાં સહસ્રાવધિ દરદો ડાકટર પેડે એકાએક જન્મી પ્રજાને હેરાન કરી રહ્યાં છે, તેના સામે કટિબદ્ધ થઇને ગામેગામ, મહોલ્લે

મહોલ્લે અને ઘેરઘેર ડૉક્ટરો, વૈદ્યો અને હકીમો મોરચો બાંધી યુદ્ધ કરી રહ્યા છે પણ સાંભળીએ છીએ કે રોગોનું સૈન્ય પાછું ન હઠતાં ઉલટું વધે છે. ડૉક્ટરો તેનો વધ કરવા અનેક નવાં નવાં શસ્ત્રોરૂપ ઔષધો તૈયાર કરે છે. પ્રત્યેક ભારતીનું ઘર બાટલીઓથી એક દવાશાળા જેવું બની ગયું છે. લોકો દવા પી પીને કંટાળી ગયા છે, જેમ દરેકના વીર્યનો નાશ થઇ ગયો હોય, પ્રત્યેક મનુષ્ય નપુંસક બની ગયો હોય તેમ અનેક પ્રકારનાં પંચ્ઢત્વારીઘૃત, અનંગ વિલાસ, યાકુતી ઇત્યાદિ દવાઓ અતિશય તૈયાર થાય છે અને તેની જાહેરાતો ઠામ ઠામ અનેક પત્રોમાં પણ ડોળે ચઢે છે. પણ કોઇ વિચાર કરતું નથી કે લાખો રૂપીઆ આ દેશના એ દલાલ દાક્તરો વિલાયત મોકલાવે છે, છતાં દેશનો દેહ કેમ પાયમાલ, નિર્માલ્ય બને છે; એનું ખરેખરૂં કારણ મને વીશનગરથી નીકળતા "ધન્વંતરી" નામે માસિકે તેના ત્રણ વર્ષના વાચનથી પ્રત્યક્ષ કરાવ્યું છે. લોકોને વૈદો કે ડાકટરો રોગ પુછી ઝટ નિકાલ પતે તેમ ગોળી કે દવાનો ડોઝ પાઇ દે છે પણ કોઈ તે રોગ થવાનું કારણ અને તેને દૂર થવાનું કારણ શોધતું નથી ને આહાર, વિહારમાં નિયમિત થવા ઉપદેશ આપતું નથી. ધન્વંતરીના લેખક ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદે અમેરિકાની નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી ઉપચાર કરવાનું એટલે વારિ, વાયુ, વ્યાયામ, વહ્નિ, વિદ્યુત અને વરાળ દ્વારા શરીરના તમામ મળ ફેફસાં, ચામડીનાં છિદ્રો, ગુદા અને ઉપસ્થની ગટરો દ્વારા દૂર કરવાનું શિખી અમદાવાદમાં કાંકરીઆ તળાવ પર ખુલ્લા પવન અને પ્રકાશમાં "નવજીવનાલય" નામે ઉપચાર ગૃહ ખોલ્યું છે. તેમનો સિદ્ધાંત આપણા આયુર્વેદને અનુસરે છે કે સર્વ રોગનું મૂળ એકજ વિજાતીય દ્રવ્ય (Foreign Matter) એટલે આમ–મળનું એકઠું થવું છે. તેને સ્થાન પરત્વે રોગનાં જુદાં જુદાં નામ અપાય છે, ને તે સઘળાનો ઇલાજ પણ નૈસર્ગિક હોઇ

સહજ અને સહેલ છે. તેઓ ઔષધ–દવાના ડોઝ એ વિષના પ્યાલા છે, એમ સિદ્ધ કરે છે. મને એ નવજીવનાલયનો અનુભવ થયો છે તેથી મને પણ હવે નિશ્ચય થયો છે કે દવાઓ, ડાક્ટરો અને વૈદ્યોથી થાકેલાઓ માટે એ સંસ્થા એક અમૂલ્ય આશિર્વાદ છે. વળી તેમના પ્રયોગો એવા સાદા અને ઘરગતુ છે કે ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ કોઇ પણ વખતે એક કોડી પણ ખરચ્યા વિના પોતે ઉપચાર કરી શકે છે. ખરૂં તો એ છે કે "ધન્વંતરિ"ની સલાહ પ્રમાણે વર્તનાર કદી રોગી થાય એવો સંભવ લાગતો નથી. એવાં ત્રણ દૃષ્ટાંતો મારી નજર આગળ બન્યાં છે. એ સંસ્થામાં આપણા વેદ મંત્રના કથનાનુસાર ઉપચારો થાય છે. અમેરિકામાં ડૉ. કુહને, જસ્ટ, નીપ, સ્ટ્રૅાથ આદિએ ઉપરની પદ્ધતિનો શોધ કર્યો છે ને ત્યાં એવી ઘણી સંસ્થાઓ નીકળી છે. આપણા હિંદમાં તો આ એવી એકજ છે. ભલે તે શોધ અમેરિકનોએ કરી હોય પણ આર્યાવર્તમાં તે અર્વાચીન નથી પણ પ્રાચીન વેદ સમયની છે. ઋષિ મુનિઓનું જીવન તેજ પ્રમાણે ચાલતું હતું ને તેથીજ તેઓ જગતને આશ્ચર્યમાં ગરકાવ કરે તેવાં પુસ્તકો લખી ગયા છે. યજુર્વેદમાં **विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद्भद्रं तन्नआसुव।** અર્થાત્ હે વિશ્વોત્પાદક સૂર્ય અમારા દુરિત (મલમય) પદાર્થોને દૂર કર ને કલ્યાણમય દ્રવ્યો આપ–એજ મંત્રનો ઉપયોગ ડા. **મહાદેવ પ્રસાદ** ત્વચાના રોગોમાં સૂર્યસ્નાન કરાવી પ્રત્યક્ષ કરે છે. વળી **इदमापः प्रवहत यत्किंच दुरितं मयि।** ઋગ્વેદ ૧–૨–૧૨ તથા **आपश्च विश्वभेषजी।** ઋગ્વેદ ૧–૧.૩. એ મંત્રનો ઉપયોગ પાણી કે જેનું સંસ્કૃત નામ **जीवन** છે તેને જીવનરૂપ સર્વ દરદોમાં તેને ઔષધ પેઠે ઉપયોગ કટિસ્નાન, ઉપસ્થસ્નાન આદિ કરાવી ભયંકર વ્યાધિ મટાડે છે. વળી અથર્વ વેદના કેટલાક ૧૦ મા સૂક્તના મંત્રો પ્રમાણે વિદ્યુત,

અગ્નિ, અને સૂર્યની સહાયથી તેઓ અનેક દરદોને દૂર કરે છે. આ ઉપચાર અને ઉપદેશનો અમલ દરેક ધર્મનો ચુસ્ત માણસ પણ કરી શકે તેમ છે. દવાઓ શરીરમાં શું કામ કરે છે તેને માટે તેઓ એક દષ્ટાંત આપે છે કે જેમ "ઘરમાં સાપે દરમાંથી ડોકુ બહાર કાઢયું હોય તો ખડખડાટ કરી તેને દરમાં પાછો પેસારી દેવો એ સહેલું કામ છે પણ તેથી ખરી નિર્ભયતા મળતી નથી ને નિત્યની અડચણ દૂર થતી નથી. રોગરૂપી સાપને ઉપચારરૂપી સાણુસાવડે શરીરરૂપી દરમાંથી બહાર ખેંચી કાઢી ફરીથી પાછો ન આવે તેટલે દૂર ફેંકી આવવો, એ કામ વધારે કઠીન ને કડાકુટ ભરેલું છતાં પસંદ કરવા યોગ્ય છે. દવાઓ વ્યાધિને થોડો યા વધારેવાર શરીરની અંદર દબાવી દે છે પણ એમ દબાવેલાં દરદો ફરી ફરીને તેજ કે કોઈ બીજા રૂપમાં કે નામમાં બહાર નીકળી આવી દરદીને વધારે ને વધારે સતાવ્યા કરે છે. તે ઉપરાંત ખાવા, પીવા, ચોપડવામાં આવતી દવાઓથી, ઝેરી ઔષધોથી—નવા રોગો Drug Diseases ઉત્પન્ન થઈ પડતાપર પાટુ લગાવે છે. એ સ્પષ્ટ બતાવે છે કે આરોગ્ય પ્રાપ્ત્યર્થે આપણે ઉલટીજ દિશામાં આથડ્યા છીએ, અને આવો કડવો અનુભવ યુરોપ અમેરિકાના પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોને મળ્યો છે ને તેથી ત્યાં ચતુર્દિક "દવાઓનો દાટ વાળો" અને "કુદરત તરફ પાછા વળો" ("Stop Drugs" and "Return to Nature") ના પોકારો પડી રહ્યા છે." માટે ધન, ધર્મ અને જીંદગીનો બચાવ કરવા માટે પ્રજાએ જરાક આ સંસ્થાની ઝાંખી કરવી જોઇએ. એ સંસ્થામાં ધર્મભ્રષ્ટ કરનાર, દેશી કે વિદેશી કોઇ પણ ખાટી, ખારી, તીખી, તુરી, કડવી કે વાસવાળી દવા પીવા, ખાવા, ચોળવા, ચાટવા કે સુંઘવા માટે દરદીને આપતા નથી છતાં આહારમાં પરિવર્તન અને નૈસર્ગિક રોગોપચાર કરવાથી અજબ રીતે અસાધ્ય દરદોમાંથી દરદીઓ

મુક્ત થયાનો અનુભવ છે. જે પદ્ધતિએ રોગ મટાડવામાં આવે છે, તે જો કે અસાધારણ છે છતાં આપણા આર્યપૂર્વજોના વખતમાં પ્રચલિત, પણ પાછળથી ભૂલાઇ જઇને હાલમાંજ પુનરુદ્ધાર પામેલી એ કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ છે. એ વિષે એક જનહિતાર્થે લેખ લખનાર વિશેષ લંબાણ ન કરી શકે, પણ ત્યાં પુછવાથી ખુલાસો થાય તેમ છે–પછી ભલે "ધન્વંતરિ" માસિકના કથન મુજબ લોકો નિસર્ગની નજીક જ્યારે જશે ત્યારેજ અનેક આધિવ્યાધિ ને ઉપાધિમાંથી મુક્ત થશે, તથાસ્તુ."

અનુભવી.

અમદાવાદનું જાણીતું અઠવાડીક પત્ર "**ગુજરાતી પંચ**" પોતાના તા. ૧૩ મી એપ્રીલ સને ૧૯૧૩ ના અંકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

અત્રેના "નવજીવનાલય" તરફથી થતું કામકાજ.

"અત્રે કાંકરીયાના રસ્તા ઉપર આવેલા "નવજીવનાલય" ના માલિક અને મેનેજર ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ** તરફથી તેમની ઉપર જણાવેલી સંસ્થાની ખબર આપનાર આ પત્રના ગયા અંક સાથે વહેંચાયલાં હસ્તપત્ર વાચકવર્ગને સુજ્ઞાત હશે. સામાન્ય સમજથી વિચાર કરવામાં આવશે તો માલમ પડશે કે મનુષ્ય કુદરતના નિયમોને અનુસરી જીવન ગાળશે તો તેને વારંવાર રોગને આધીન થવું પડશે નહિ અને બિમાર મનુષ્ય પણ કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલશે તો પોતાનું ખોયેલું આરોગ્ય પણ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકશે. વૈભવ અને એશઆરામના આ સમયમાં જનસમાજમાં પ્રાકૃતિક આરોગ્યસંરક્ષક અને આરોગ્યવર્ધક નિયમોનો

ભંગ થતો જોવામાં આવે છે. આથીજ ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદે** પોતાના હસ્તપત્રમાં કુદરતી ઇલાજો અને આરોગ્યવર્ધક સાધનો, વિદ્યુત, પાણી, બાષ્પ, પ્રાણવિધાન, વ્યાયામ આદિ સાધનોને જે મહત્વ આપ્યું છે તે યોગ્ય છે. અનુભવ ઉપરથી અમને કહેતાં આનંદ થાય છે કે ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદે** "નેચરોપથી" કુદરતી મદદથી દરદ મટાડવાની વિદ્યાનો ખાસ અભ્યાસ કર્યો છે અને તેમની સારવારથી જડ ઘાલેલાં અને હઠીલાં ઘણાં દરદ પણ મટી જાય છે. ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ** "નવજીવનાલય"ની સંસ્થાથી અને પોતાના "ધન્વંતરી" માસિક વડે સમાજમાં કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઇલાજોની મહાન ઉપયોગિતા અસરકારક રીતે બતાવતા આવ્યા છે. હાલતાં ચાલતાં દવાનું શરણ લેનારાઓને આ જીવનાલય અને માસિક સન્માર્ગે દોરે છે. અત્યંત ઔષધ લેવાની ઘેલાઇમાંથી લોકોને મુક્ત કરવાના ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદના** પ્રયત્નને અને નવજીવનાલયની તેમની આરોગ્યવર્ધક સંસ્થાની અમે ફત્તેહ ઇચ્છીએ છીએ."

અમારી અકસીર દવાઓ.

કેટલાક ગૃહસ્થો તરફથી અમારી બાલાપ્રસાદ ફાર્મેસીમાંથી બનતા ઔષધોનું સૂચીપત્ર મોકલવા પત્રો આવે છે. જેથી લખાપટીમાં વખત જાય છે અને નકામું ટપાલ ખર્ચ થાય છે તેથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને ઉપયોગી દવાનું લીષ્ટ નીચે આપ્યું છે.

અપૂર્વ માલીની વસંત—આ દવા કસ્તુરી, અંબર, સોનાના વર્ક અને ઉત્તમ ઉંચી જાતની ભસ્મોના મીશ્રણથી બનાવેલી છે. અને તે અમારી પોતાની શોધની છે. જેનો ઉપયોગ વીર્યસ્રાવ, નબળાઇ, વાતપિત્ત અને કફજન્ય વ્યાધિથી થતા રોગો, જ્ઞાનતંતુનાં દર્દો વગેરે ઉપર થાય છે. સોળ રૂપિયાથી એકવીસ રૂપિયા સુધીના ભાવે વેચાતી સુવર્ણ માલીની વસંત કરતાં પણ આ ગોળી ઘણે દરજે ઉત્તમ સુગંધી-વાળી અને ગુણકારક છે. મુખવાસ તરીકે પાનમાં લેવાય છે. મંગાવી ખાત્રી કરો. કિંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૧૦-૦-૦. આ દવા અમે પચીસ વર્ષ ઉપરાંતથી વાપરીએ છીએ ને સંખ્યાબંધ સરટીફીકેટ આવેલાં છે. અરધા આનાની ટીકીટ મોકલેથી સરટીફીકેટની બુક મોકલવામાં આવશે.

વ્યાધિ નાશન રસ—આ ગોળી વાયુ, હીસ્ટીરીઆ, ચુંક, કોલેરા, ગોળો, અતિસાર, સંગ્રહણી, અવાચકપણું, ઇત્યાદિ રોગો ઉપર રામબાણ છે. કિંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૨-૦-૦. આ દવા પણ કસ્તુરિ બરાસાદિ મિશ્રીત છે, અને હીરણ્યગર્ભ માફક ગુણ આપે છે.

સહસ્ર પૂટી અભ્રક ભસ્મ—ઉત્તમ જાતની કૃષ્ણાભ્રકની યથાશાસ્ત્ર બનાવેલી આ ભસ્મ છે અને તે તૈયાર કરવામાં લગભગ દસ વર્ષ લાગેલાં છે, અને તે તૈયાર થયાને લગભગ દશ વર્ષ થયાં

છે. માત્રા જુની ઉત્તમ ગણાય છે. સહસ્ત્ર પૂટી અભ્રક ભસ્મના વૈદ્યો અને ફાર્મસીવાળા રૂપિયા પચાસ સાઠ લે છે. અમારી ફાર્મસીમાં જથાબંધ દવા તૈયાર થતી હોવાથી અમોએ તોલા ૧ ની કિંમતના રૂ. ૧૨—૦—૦ રાખ્યા છે, મંગાવી ખાત્રી કરો.

ચારસેંવીસ પૂટી હરતાલ ભસ્મ—આ ભસ્મ તૈયાર કરતા પહેલાં હરતાલને શુદ્ધ કરી ચારસેંવીસ દિવસ એકવીસ વનસ્પતિમાં ઘુંટી ભસ્મ કરેલી છે તે અનેક રોગો ઉપર ચાલે છે. કિંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૮—૦—૦.

શત્ પૂટી કાન્ત લોહભસ્મ—યથા શાસ્ત્ર પોલાદની બનાવેલી છે. લોહીમાં લાલ રજકણો કમી થઇ જાય છે ને ફીકાશ આવે છે તથા અશક્તિ, ધાતુની નિર્બળતા વગેરે ઉપર ઉપયોગી છે. કિંમત તોલા ૧ ના રૂ. ૨—૦—૦ બંધકોશ કરતી નથી.

સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ—આ ભસ્મ પણ રક્તમાંનાં લાલ પરમાણું વધારે છે. બરોળ, યકૃત, પ્લીહ, ઉદરવ્યાધિ, પાન્ડુ અને કમળો ઇત્યાદિ વ્યાધિ મટે છે, કિંમત તોલા એકના રૂ. ૨—૦—૦.

શષ્ઠીપૂટી નાગભસ્મ—તોલા ૧ ના રૂ. ૨—૦—૦. **શષ્ઠીપૂટી જસદ ભસ્મ**—તોલા ૧ ના રૂ. ૨—૦—૦. **શુદ્ધ તામ્ર ભસ્મ**—તોલા ૧ ના રૂ. ૧૦—૦—૦. **શોડશપૂટી વંગ ભસ્મ**—તોલા ૧ ના રૂ. ૩—૦—૦. **રોપ્ય માક્ષીક ભસ્મ**—તોલા ૧ ના રૂ. ૨—૦—૦.

ઉપર લખેલી દવાઓ ટપાલ ખર્ચ સાથે વી. પી. થી મોકલી આપવામાં આવશે. સાથે વાપરવાની વિધિ પણ લખી મોકલવામાં આવશે.

બાળાપ્રસાદ ફાર્મસી
અને ધન્વન્તરિ ઓફીસ
વીસનગર તા. ૧૨—૧—૧૬

મેનેજર, બાળાપ્રસાદ ફાર્મસી
વીસનગર.

ખાસ વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

રૂ. આ.

"બીલ્ઝ": નેચરોપથી વિષેનો સર્વોત્તમ ૨૦૭૫ પૃષ્ઠનો, ૭૨૫ ચિત્રોવાળો મહાન ઇંગ્રેજી ગ્રંથ જેમાં દરેક રોગ વગર દવાએ શી રીતે મટાડવો તે વિગતવાર વર્ણવ્યું છે, અને આરોગ્ય સંબંધી પણ સર્વોત્કૃષ્ટ લખાણ છે. બે વૉલ્યુમોની કીમત. ૨૬–૦–

"રિટર્ન ટુ નેચર" કુદરતને અનુસરતું ઋષિજીવન હાલમાં શી રીતે ગાળી શકાય અને સ્વર્ગનું સુખ પૃથ્વી પર ભોગવાય તે જાતી અનુભવથી વર્ણવનાર ઇંગ્રેજી પુસ્તક. ૩–૪–

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું? કર્તા "ધન્વંતરિ"ના તંત્રી દીર્ઘાયુષી અને નીરોગ તથા બળવાન બનવાનો માર્ગ બતાવનાર અપૂર્વ ગ્રંથ. ૧–૦–૦

શ્રી દૈવી અદ્દભુત ચમત્કાર, હિપ્નોટિઝમ, મેસ્મેરિઝમ, પ્રેતાવાહન મંત્રશાસ્ત્ર વગેરે સંબંધીનો અનુભવી ગ્રંથ. ૧–૦–૦

ક્ષયરોગ, કારણો, લક્ષણો અને ઘેર બને તેવા ઉપાયો. લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ.એમ.ઇ.,એન.ડી. (ન્યુયૉર્ક) ૦–૪–૦

વનસ્પતિ આહારના ફાયદા (ઇંગ્રેજી) કર્તા. ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ. ૦–૨–૦

કેમોપથી કે રંગરસાયન વિદ્યા. ૦–૪–૦

આયુર્વેદમેં બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગ (હિંદી) ૦–૪–૦

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાયો, ઇનામી નિબંધ, લેખક ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ ૦–૧–૦

તમાકુનું દુર્વ્યસન, બીજી આવૃત્તિ. લેખક ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ૦–૧–૦

"ધન્વંતરિ" વૈદકનું માસિક સન ૧૯૦૮ થી પ્રકટ થાય છે. ૧ વરસનું લવાજમ. ૨–૦–૦

સૂચના—ઉપરનાં સર્વે પુસ્તકનું ટપાલ ખર્ચ જુદું. મળવાનું ઠેકાણું:—

"નવજીવનાલય"—અમદાવાદ.